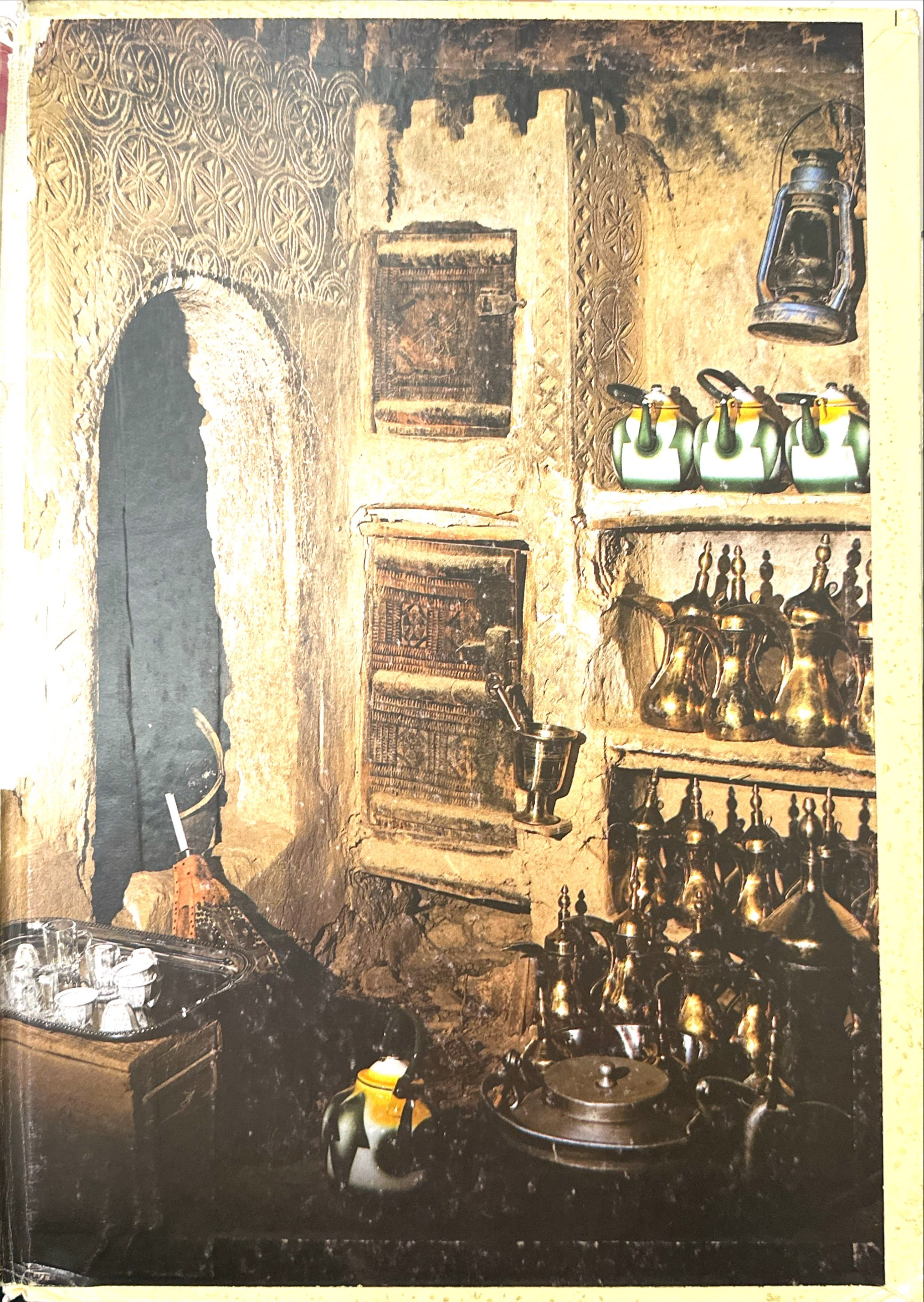
من فن الطبخ السعودي

إعداد

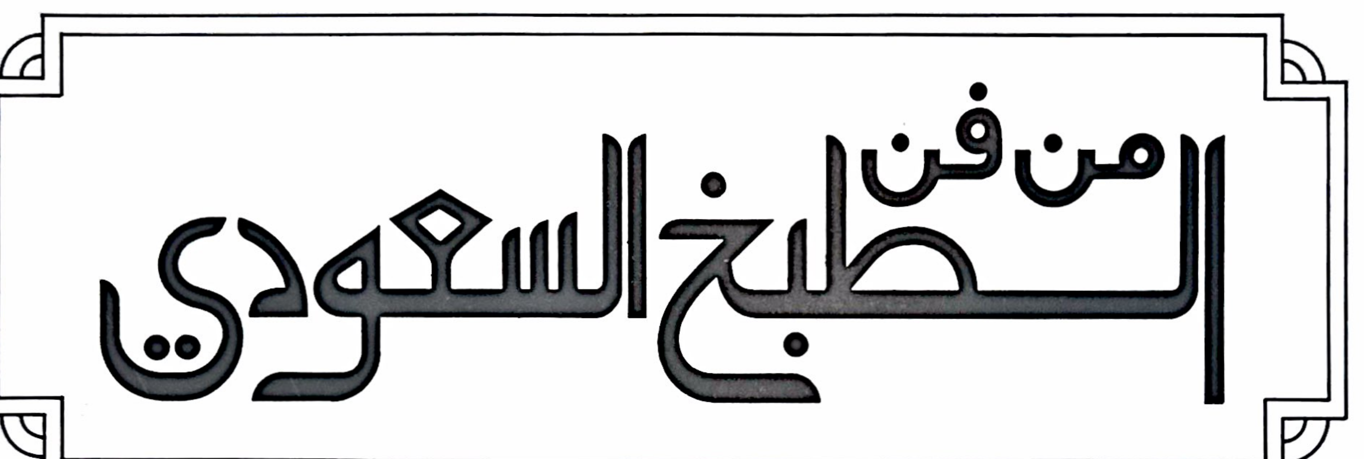
زبيدة موصلي • صفية السليمان • سامية الحركان



اللجنة الثقافية




بسم الله الرحمن الرحيم



إعداد

زبيدة موصلي • صفية السليمان • سامية الحركان

قامت بصياغة النص والتصحيح اللغوي

فاطمة نجمي

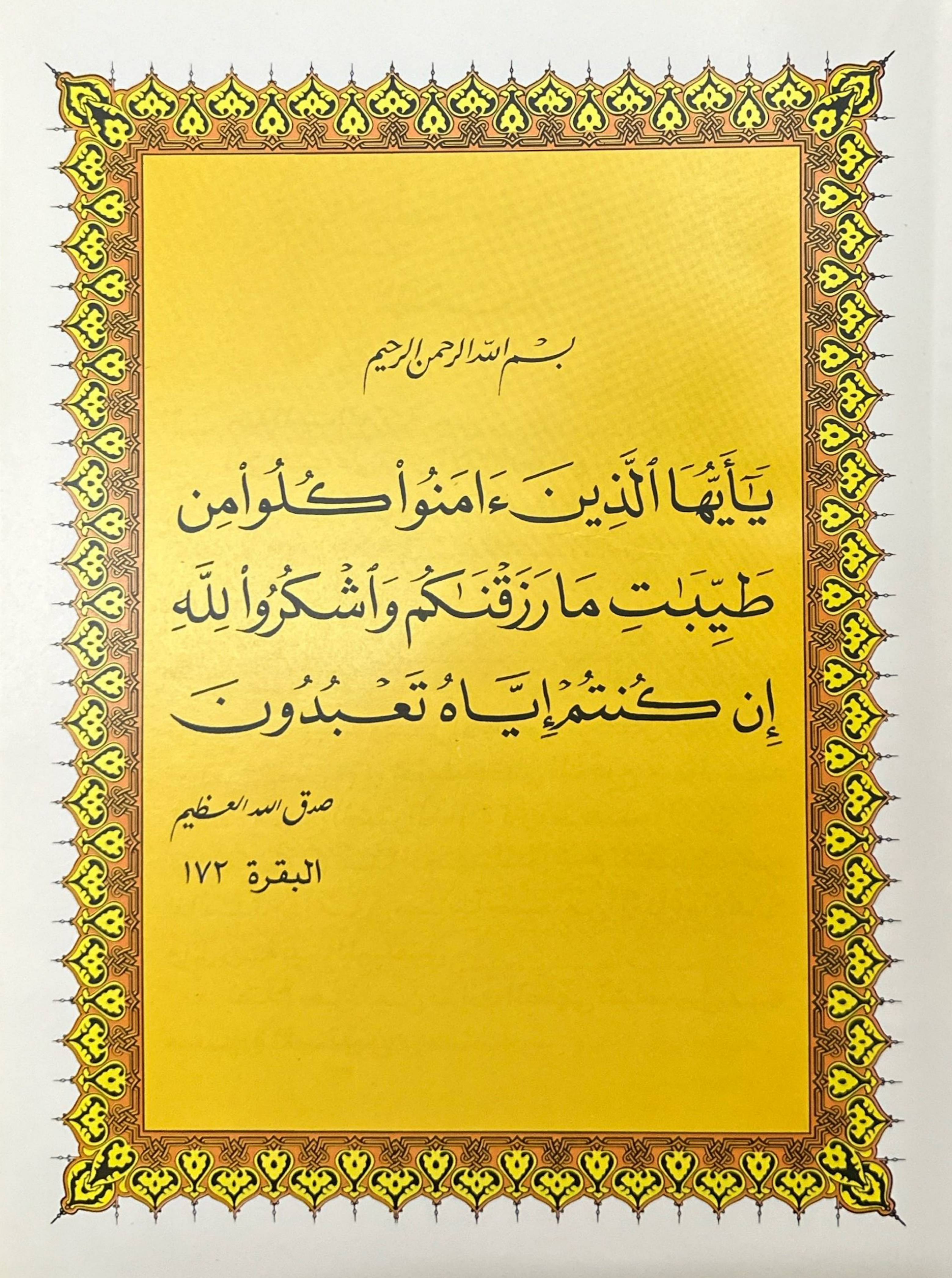
(الطبعة الرابعة)

١٤١٠هـ - ١٩٩٠م

ريعه لصالح الأعمال الخيرية



اللجنة الثقافية


بسم الله الرحمن الرحيم
يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن
طَيِّبَـٰتِ مَا رَزَقْنَـٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ
إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ
صدق الله العظيم
البقرة ١٧٢

الأهداء

إلى ربة البيت العربيّة ..

التى أثبتت على مدى الأيام أصالتها ، وكانت ولا تزال رمزًا للحبّ والحنان والاحترام .. فى كيان الأسرة العربيّة وكان لها الأثر الكبير فى تماسك هذه الأسرة .

وإلى ربّة البيتِ السّعوديّة ..

الأم .. الزّوجة .. الأخت .. الأبنة ..

التى أوجدت فى المائدةِ السّعوديّة ، الوسيلة البسيطة للتّعبير عن كلّ الحبّ .. وكلّ الأخلاص .. وكلّ الأهتمام بمن تعيشُ بينهم .. بحيث كان التّجمع حول هذه المائِدة إحدى الصّور الخالدة لترابط هذهِ الأسرة .

إليها .. نقدّم هذا الجهد المتواضِع للتّعريف بجزء ممّا نبذله دائمًا فى حياتنا جميعًا من الأبداع والاهتمام

وإلى ربّة بيتِ المستقبل ..

نقدّم جزءًا من تراثِ الطّهى لتواصل به مسيرة المستقبل .



جمعيّة النهضة النسائية الخيريّة

مسجلة بوزارة العمل والشؤون الإجتماعية برقم ٢ - تأسست عام ١٣٨٢ هـ

الهاتف ٤٦٤٩٢٥٩

الرئيسة الفخرية

سمو الأميرة عفت حرم المغفور له جلالة الملك فيصل طيّب الله ثراه

المؤسسات

١ ـ سمو الأميرة سارة بنت فيصل بن عبد العزيز

٢ ـ سمو الأميرة لطيفة بنت فيصل بن عبد العزيز

٣ ـ السيدة مظفر إبراهيم أدهم

٤ ـ السيدة سميرة محمد خاشقجي

أهداف جمعية النهضة النسائية الخيرية

رفع مستوى المرأة السعودية

١ ـ دينيا :

نشر الوعي الديني في محيط المرأة السعودية

٢ ـ ثقافيا :

تنظيم دراسات على مختلف المستويات وعقد الندوات الدينية والثقافية

٣ ـ رفع مستوى المرأة السعودية وخلق المواطنة الصالحة والزوجة والأم التى تدرك رسالتها في المجتمع وتقديم رعاية الأمومة والطفولة والعون المادي لمواجهة أعباء الحياة وانشاء مراكز دور الحضانة .

٤ ـ صحيا :

محاربة المرض بانشاء المستوصفات الطبية الشعبية وتقديم الغذاء والدواء للمرضى .

المحتويات

صفحة

المقدمة

يعتبر كتاب (من فن الطبخ السعودي) التجربة الأولى في بلادنا من حيث الضخامة والشمولية والناحية الفنية، ومن حيث اعتباره تُراثاً للأطباق والأصناف السعودية، وعلاوة على ذلك فهو أيضاً من التجارب الفريدة من نوعها لأنه في المقام الأول عمل تطوعي يخرج إلى النور نتيجة لجهود مخلصة، ومحصّلة لالتفاف وتضامن السيدات اللواتي أخذن على عاتقهن خوض هذه التجربة، وبمساعدة نخبة من السيدات في مجتمعنا السعودي ممن ساهمن مساهمة فعالة، ومنهن من قدّمن لنا التشجيع الذي كان له أكبر الأثر على حثّنا على مواصلة الجهد لوضع هذا الكتاب موضع التنفيذ.

كيف نشأت فكرة الكتاب:

اقتراح صاحبة السمو الملكي الأميرة موضى الخالد بأن يكون أحد المشاريع التي تقدمها اللجنة الثقافية في (جمعية النهضة النسائية الخيرية) في عام ١٤٠١ كتاباً لفن الطبخ تُحْصَر فيه أصناف الأطباق السعودية، ورحّبت بالفكرة وتبنيتُها ثم كان عليّ أن أعرض هذا الإقتراح على اللجنة الثقافية كالعادة لدى كل اقتراح. وقد تمت الموافقة بالإجماع من قبل جميع العضوات، ومن ثمّ تم عرضه على مجلس إدارة الجمعية، وكانت الموافقة، وهكذا نشأت فكرة كتاب (من فن الطبخ السعودي).

حاجتنا لمثل هذا الكتاب:

بما أن بلادنا العزيزة أصبحت في ظروف نهضتها الحديثة الهائلة تستقبل وفوداً من العاملين فيها في شتى الميادين ومن مختلف بقاع العالم، فقد وفد إليها العديد من أصناف الطعام مما تَغصُّ بها الموائد في المطاعم والفنادق في طول البلاد وعرضها، مع غياب الأصناف السعودية الأصيلة والشعبية إلا فيما ندر، لذلك فإن فكرة تأليف هذا الكتاب لاقت ترحيباً مدهشاً لدى طرحي لها على السيدات، وكأنَّ هذا الإقتراح لاقى صدا إيجابياً في نفوس الجميع وتعبيراً حقيقياً عن شعورهن العميق المشترك لحاجتنا إلى الكتاب الذي تمنينا جميعاً أن يضم عدداً من أصناف الطعام حفظاً لأطباقنا الأصيلة من الضياع وليكون مرجعاً لبناتنا مستقبلاً كفن حيوي في بلادنا ألا وهو فن الطهو السعودي.

ولكن لم يكن يخطر لي على بال ما سوف يكون عليه الكتاب من توسع فيأخذ مثل هذا الحجم الذي هو عليه الآن.

تشكيل لجنة تأليف الكتاب:

عند شرحي لفكرة المشروع في مجتمع الرياض للسيدات رحبن بها أشد الترحيب وأبدين استعدادهن للمشاركة في العمل، وكانت أولى المشاركات السيدة (صفية السليمان)، فقد انضمت إنضماماً فعلياً للمساهمة في تأليف الكتاب، وبدأنا معاً بجمع الأصناف والإتصال بالسيدات المتطوعات لتقديم الأطباق السعودية إبتداءاً

من كتابة (الوصفة) وانتهاءاً بإعداد الطبق « في مرحلة التصوير » ، ولكن كانت هناك عراقيل كثيرة مما أخر العمل وعسّر سيره ، منها محاولة (ضبط) المقادير بالنسبة لكل طبق ، وذلك لأن معظم السيدات اعتدن على طهي الطعام بدون تحديد للمقادير ، أو المكاييل ، فكانت محاولة إقناعهن بأن يجربن استعمال المكاييل من الأمور التي أسهمت في إهدار الوقت ، وانقضت ما يقرب من سنة على هذه المحاولات . . .

ثم انضمت إلى لجنة تأليف الكتاب السيدة (سامية الحركان) فكان لانضمامها الأثر في دفع عجلة السير بالعمل دفعاً قوياً ، فقد ساهمت مساهمة كبيرة في الاتصال بالسيدات للحصول على أسماء الأطباق وتسجيل طريقة العمل (الوصفة) ، و و و الكثير مما يصعب سرده وتفصيله .

ومن ثم دأبت اللجنة الثلاثية على العمل ، وكان علينا أن نتفرغ تفرغاً كاملاً ، فقد كنا نعمل تقريباً ست ساعات في اليوم في فرز أسماء الأصناف ، ثم إعادة كتابة بعض (الوصفات) وتحديد المقادير ثم ، وهذا الأهم ، تطبيق بعض الأصناف ، فقد كنا نطهو بعضها بأنفسنا لكي نكون على بينة من مطابقاتها للشكل والطعم ومستوفية للمقادير .

ثم انضمت إلينا السيدة (فاطمة حجى) للإشراف على صياغة النص والتصحيح اللغوي ، وقد سرت عدوى التطوّع إلى معظم مدن مملكتنا الحبيبة فكنا نأخذ أسماء بعض الأصناف (ووصفاتها) عبر الهاتف ، ومن الأمهات والجدات أيضاً .

أما في الرياض فكنا نتسلم بعض الأطباق من الأخوات المتطوّعات معدّة وكاملة الزينة مع شرح طريقة إعدادها (الوصفة) والمقادير ، وذلك بعد أن تم التفاهم مع الجميع على المكاييل التي اعتمدت في الكتاب وهي (الكأس ، ملعقة الطبخ ، ملعقة الطعام ، ملعقة الشاي) .

أما بعض السيدات ممن فاتهن تزويدنا بطريقة عمل الصنف (الوصفة) فقد سارعن في إرسال أطباقهن معدّة ومزيّنة وجاهزة (للتصوير) وكان ذلك في المرحلة الثانية للتأليف ، بعد مرحلة تجميع وفرز وإعداد المقادير والمكاييل اللازمة . .

وهكذا امتد العمل بتأليف الكتاب ما يقرب من ثلاث سنوات حتى مراحله الأخيرة متضمناً الإشراف الكامل على طريقة إخراجه وطباعته وما يلزم لهذه المرحلة من التشاور وما يتطلب لها من دقة حرصاً منا على اللمسات الفنية الأخيرة لإطار العمل الجيد كي يظهر بالمظهر اللائق جنباً إلى جنب مع ما قدمه الكتاب من ثروة قيمة في فن الطبخ في بلادنا .

الوليد الجديد :

والآن ها هو وليدنا الجديد الذي رعيناه جنيناً وهو في عالم الأماني ثم تحول إلى ثمرة سقيناها معاً أسباب الحياة ، وأقول معاً لأنني لن أنسى كل تلك الشحنة الهائلة من التشجيع المعنوي والمادي والوجداني التي تفجرت في محيطكن سيدات بلدي فرحة بالفكرة وترحيباً بها ومشاركة في احتضانها وتبنيها ، ولا زالت كلمات بعضكن ترن في أذني سواءاً في لقائي بكن أو عبر أسلاك الهاتف في تساؤل ولهفة (متى ينتهي كتاب الطبخ ؟ نحن في انتظار كتاب الطبخ ، أحجزوا لنا نسخة من كتاب الطبخ) ، فترقبكن هذا كان يعطينا الشحنة الدافعة لمواصلة الجهد ، حتى تم بعون الله إخراج كتاب (من فن الطبخ السعودي) إلى حيز الوجود .

وها هو الكتاب وليد بين أيديكن يتربع بينكن فيه ملامح منكن ، ومن معظم المناطق في بلادنا يأخذ صفاتها في أطباقها الشهيرة والمميزة بها وفي أصنافها الأصلية والشعبية وبنفس طريقة إعدادها وتقديمها .

ولا بد من الإشارة إلى أن بعض الأطباق التي ضمها هذا الكتاب لا تعتبر أطباقاً سعودية أصلاً ، ولكنها دخلت المطبخ السعودي من مئات السنين وأضيفت لها لمسات الطبخ السعودي ، ولذلك وجدنا من الملائم أن يشملها هذا الكتاب .

لا يسعني هنا إلا أن أسجل بعض الأسف لعدم تمكننا من تغطية بعض أنحاء المملكة ، وذلك لجهلنا بأسماء الأصناف ومواطنها ، وعذرنا أننا حاولنا وتقصينا ولكن تعذر ذلك تماماً لاتساع رقعة المملكة أولا ، ولاستنفاذ الوقت والجهد ثانياً . . ـ . . وما دمنا في مداومة المحاولة فنحن نَعِدُ لو نجحت محاولتنا فسوف نَعُدُّ ملحقاً بما نحصل عليه من أطباق وأصناف سعودية أصيلة أخرى .

كلمة أخيرة :

نود الإشارة إلى أنه في الفهرس أدرج أمام كل صنف اسم المُعدّة له كما وعدنا بذلك (فيما أن كتابنا هذا ليس بكتاب طبخ عادي) يتواجد مثله في المكتبات فهو أيضاً غير عادي في (تقدمته) إنه حديث الأخت للأخت التي ساهمت بمجهودها ويحق لها أن تجني ثمار هذا المجهود .

وعلينا أن نقدم الشكر لمن قدم لنا المساعدة .

أولا ـ مؤسسة الملك فيصل الخيرية فقد ساهمت بتشجيعها لنا علاوة على مساهمتها بجزء من نفقات طبع الكتاب .

ثانياً ـ نقدم الشكر لوزارة الإعلام التي أمّنت لنا المصور مجاناً ضمن إطار تشجيعها الرائد لنا في خطوات عمل هذا الكتاب .

بعد الشكر لجميع من ساهمن في هذا العمل ندرج في ما يلي أسماء السيدات اللواتي كن دائماً في الصورة يبذلن الجهد ويقدمن العون والمشاركة الفعّالة :

الأميرة موضى بنت خالد بن عبد العزيز * الأميرة البندري بنت سعود بن محمد

السيدة حصة الشعيبي
السيدة حياة الطباع
السيدة خديجة خوجة
السيدة فائزة سلامة
السيدة جوهرة آل الشيخ
السيدة عفاف رجب

١ ـ السيدة سميرة القـل
٢ ـ السيدة فاطمة العباسي
٣ ـ السيدة بثينة مدنـي
٤ ـ السيدة نـوال مالـكـي
٥ ـ السيدة أميرة عـطـار
٦ ـ السيدة سهام عبد الجبار
٧ ـ السيدة سعاد بن زقـر
٨ ـ السيدة إزدهـار عـرب
٩ ـ السيدة وداد رضـوان
١٠ ـ السيدة هديـل الشـدى
١١ ـ السيدة ليلى حـمـاد
١٢ ـ السيدة حصـة الشعيبي
١٣ ـ السيدة فاطمـة عريـف
١٤ ـ السيدة زهيرة الفايز
١٥ ـ السيدة مقبولة عطـار
١٦ ـ السيدة وداد السـعدي
١٧ ـ السيدة ورده شـطـا
١٨ ـ السيدة عُـلا العمران
١٩ ـ السيدة طرفـة المزروع
٢٠ ـ السيدة ريحانة القصيبي
٢١ ـ السيدة سعدية الزمندار
٢٢ ـ السيدة لولوه الـزامـل
٢٣ ـ السيدة مريـم زيـدان
٢٤ ـ السيدة رقية جمل الليل
٢٥ ـ السيدة جوهـرة أبا الخيـل
٢٦ ـ السيدة جوهرة فهد السديري
٢٧ ـ السيدة دينـا المساعد
٢٨ ـ السيدة فتحية الجشـي
٢٩ ـ السيدة كريمة جمجـوم
٣٠ ـ السيدة نـورة الشـملان
٣١ ـ السيدة أميـرة السابق
٣٢ ـ السيدة بلقيس بصـراوي
٣٣ ـ السيدة جميلة خـوجـة
٣٤ ـ السيدة حمده الخطيب
٣٥ ـ السيدة زكيـة أبا الخيـل
٣٦ ـ السيدة زهـرة عـطـار
٣٧ ـ السيدة سـعاد الحركـان
٣٨ ـ السيدة سلمى الهاجري
٣٩ ـ السيدة شيخه الشيبي
٤٠ ـ السيدة عزيزة العباسي
٤١ ـ السيدة عفاف الزيـاتي
٤٢ ـ السيدة فـاتـن رجـب
٤٣ ـ السيدة فاطمة الصويـغ
٤٤ ـ السيدة فاطمة العجاجي
٤٥ ـ السيدة ليلى نـيـازي
٤٦ ـ السيدة نادية كعـكـي
٤٧ ـ السيدة نجوى حافـظ
٤٨ ـ السيدة نـور العقيـل

مع تحيات جميعة النهضة النسائية الخيرية

رئيسة اللجنة الثقافية
زبـيـدة مـوصلي


معلومات اساسيّة

مقـدمة

بالرغم من أن أصنافنا المعدة في الكتاب مستوفية طريقة العمل بشرح خطواته ابتداءاً من الغسل والتنظيف ، والتقطيع ، والفرم ، والتحمير و و و من حيث تقود الفتاة التي ليس لديها أية خبرة في الطبخ إلى إعداد الطبق بسهولة ودون أخطاء ، إلا أننا نحب أن نوضح في هذا الباب بعض الإرشادات التي لا غنى عنها لسلامة العمل .

أما ربة البيت المتمرسة ، فلربما تضيف الإرشادات شيئاً إلى معلوماتها ،وفوق كل ذي علم عليم، (صدق الله العظيم) .

البهارات = الأبازير

١ ـ الأبازير العامة التي يجب أن تتوفر في كل مطبخ : بالنسبة لأصناف الطعام في الكتاب :

فلفل أسود	حَبْ حار	جوزة الطيب	جوزة الطيب	مستكة	مستكة
كمون	كمون	شَمر	شَمر	هُرد	كركم
هيل	حب الهال	مَحْلب	مَحْلب	ليمون ناشف	لومي أسود
قرفة	دارسين	خميرة حج	خميرة حج	زنجبيل	زنجبيل
زعفران	زعفران	زرمبة	زرمبة	ملح ليمون	ملح ليمون
كزبرة ناشفة	بزر كزبرة	حبة سوداء	خضيرة	قرنفل	مِسْمار
خولنجان	خولنجان				



طريقة تنظيف الأبازير الصحيحة (غير المطحونة) :

١ ـ توضع الأبازير مثل الكمون في صينية وتنق من الأعواد والأوساخ جيداً (الكمون يحتوي على كمية كبيرة من الأتربة) .

يُوضع الكمون في قدر ويملأ القدر بالماء البارد فيطفو الكمون على وجه القدر ، يغسل الكمون جيداً ثم ينشل من القدر بواسطة الكفَّين إلى مصفاة بقدر المستطاع أما المتبقي في القدر فيصفى بمصفاة سلك أخرى ويضاف إلى كمية الكمون . يغسل القدر من التراب ويوضع فيه الكمون مرة أخرى ويغسل بالماء البارد ويُنشل بنفس الطريقة الأولى وتتكرر عملية غسل الكمون بهذه الطريقة حتى ينظف تماماً من الرمل والتراب .

يُفرش الكمون في صينية كبيرة حسب كميته ويُترك حتى يجف تماماً مع مراعاة تقليبه من آن لآخر ، يمكن وضع الكمون في الشمس لمدة يوم أو يومين حتى يجف تماماً ، يعبأ في زجاجة نظيفة جافة لحفظه حتى وقت الإستعمال .

في حالة الرغبة في الحصول على بهارات مطحونة يمكن استعمال (الهاوند) أو استعمال المطحنة الكهربائية .

يجب تخصيص مطحنة لطحن الأبازير ولا تستعمل هذه المطحنة في طحن الهيل أو البن الذي يستعمل في إعداد القهوة العربية .

قبل استعمال الكزبرة الناشفة تحمّص في مقلاة على النار حتى تصفرّ قليلاً ثم تطحن وتستعمل .

الحساء (الشوربة)

١ ـ الأبازير التي تُستعمل في إعداد الحساء والمقادير حسب (كل صنف) :

هيل	فلفل أسود
قرفه	كمون
قرنفل	مستكه
	شيبه

توضع هذه البهارات وهي صحيحة (غير مطحونة) في قطعة مربعة من الشاش الأبيض وتربط بشكل المنديل (الصرّة) وتوضع في برطمان زجاجي حتى وقت الإستعمال .

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ يجب إزالة ريم اللحم أو الدجاج (الزفرة) من أول غلية (للمرق) وتكرار إزالتها كلما ظهرت حتى لا يسودّ المرق (المسلوقة) .

٢ ـ يُراعى وضع صرّة البهارات بعد إزالة الريم (الزفرة) أو يوضع البهار بحباته حسب ما هو مذكور في الوصفة في أصناف الحساء .



٣ ـ يجب تخفيف النار بقدر الإمكان عند إعداد الشوربة وخاصة شوربة (القمح) أو وضع (صفيحة) خاصة (عازل) تحت القدر تجنباً لالتصاق الحساء (للدعها) .

٤ ـ في حالة زيادة الملح في الشوربة يمكن تقشير حبة بطاطس وتقطيعها إلى نصفين وتُلق في قدر الشوربة حتى تمتص الملح الزائد . . .

السلطات

١ ـ الأبازير التي تُستعمل في إعداد السلطات والمقادير حسب (كل صنف) :

فلفل أسود	قرفه
كمون	ملح ليمون
هيل	كزبره ناشفة

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ يُراعى غسل الخُضار بالماء البارد جيداً قبل تقطيعها ويُحذَّر من غسلها بالماء الساخن .

٢ ـ ‌برش جميع الخضار التي لا تحتاج إلى تقشير .

٣ ـ في حالة استعمال البصل نيء لإعداد أي نوع من أنواع السلطات ، يُمكن بعد تقشيره وتقطيعه إلى قطع صغيرة إضافة قليل من الملح وفركه بالأصابع جيداً ثم غسله واستعماله ، ويمكن حفظه بعد هذه العملية بوضعه في إناء عميق فيه ماء بارد ووضعه في الثلاجة إلى حين استعماله .

٤ ـ يجب تنظيف البقدونس والكزبرة والنعناع من الأعواد والأوساخ جيداً ثم تُقطّع وتغسل وتُنشر على ورق نشاف ليمتص الماء منها ثم تُستعمل .

٥ ـ بالنسبة للكُرّات ينظّف الكُرّات من الأوساخ والأعواد جيداً ثم يُفرم ناعماً ويوضع في قدر ويُملأ القدر بالماء البارد ويترك ثلاث دقائق ثم ينشل الكُرّاث من القدر ويوضع في مصفاة . يُصفى ما بقي من الكُرّات في القدر بمصفاة أخرى .
يُعاد غسل الكُرّات بهذه الطريقة عدة مرات حتى يزول التراب منه تماماً ثم يفرش الكُرّات على ورق نشاف ليتخلص من الماء تماماً ثم يُستعمل .

٦ ـ عند تقشير الطماطم توضع في ماء مغلى لثواني حتى يسهل تقشيرها .

٧ ـ يُراعى تتبيل السلطات بالملح والليمون قبل التقديم مباشرة حتى لا تزبل الخضار من تأثير الملح والحامض .

٨ ـ عند تحمير (قلي) الكوسا والزهرة (القرنبيط) والباذنجان الأسود يُراعى تنشيفها من الماء جيداً ثم تحميرها بشرط أن لا تسودّ أثناء التحمير وتوضع على ورق النشاف ليمتص منها الزيت .

البيض

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في إعداد البيض والمقادير حسب (كل صنف) .

فلفل أسود	كمون
قرفه	كزبره ناشفة

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ يجب اختبار البيض قبل إعداده وذلك بكسر

كل بيضة على حدة في وعاء عميق مستقل ثم يُتمّ إضافتها إلى الصنف المراد إعداده .

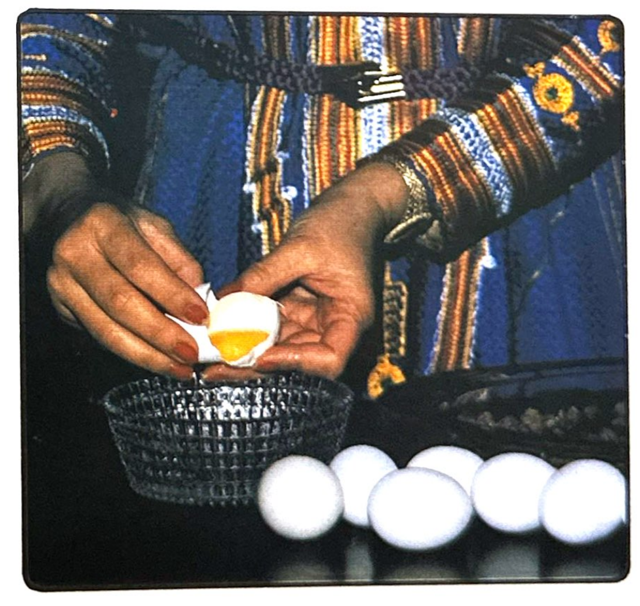
٢ ـ يُراعى أن تكون حرارة النار هادئة عند طبخ البيض .

٣ ـ يجب أن يُقدّم البيض حالا بعد إعداده .

٤ ـ عند سلق البيض يُراعى أن لا يكون شديد البرودة كأن يكون في الثلاجة مثلاً لأن ماء السلق الحار يُسبب تكسر قشور البيض أثناء الغلي .

٥ ـ عند تقشير البيض المسلوق يجب وضعه في وعاء عميق وصَبّ الماء البارد عليه بكثرة وفركه بين الكفين ليسهل تقشيره .

٦ ـ يُخفق البيض بواسطة شوكة أو مضرب كهربائي .



المعجنات

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في إعداد المعجنات (أ) والمقادير حسب كل صنف :

فلفل أسود	كمون
أبزار عيش (زرمبة ، خميرة	حَبّ النوم
حج ، حبة سوداء ، شُمَرْ)	

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ يجب نخل الدقيق قبل البدء بإعداد أي صنف .

٢ ـ كمية الماء المستعمل في إعداد العجين تختلف من دقيق لآخر . ولذلك يُنصح بوضع الماء تدريجياً أثناء العجن .

٣ ـ يجب مراعاة الوقت اللازم لتخمير العجين ، فهو يختلف باختلاف الطقس ، في فصل الشتاء مثلاً يحتاج إلى وقت أطول حتى يختمر العجين .

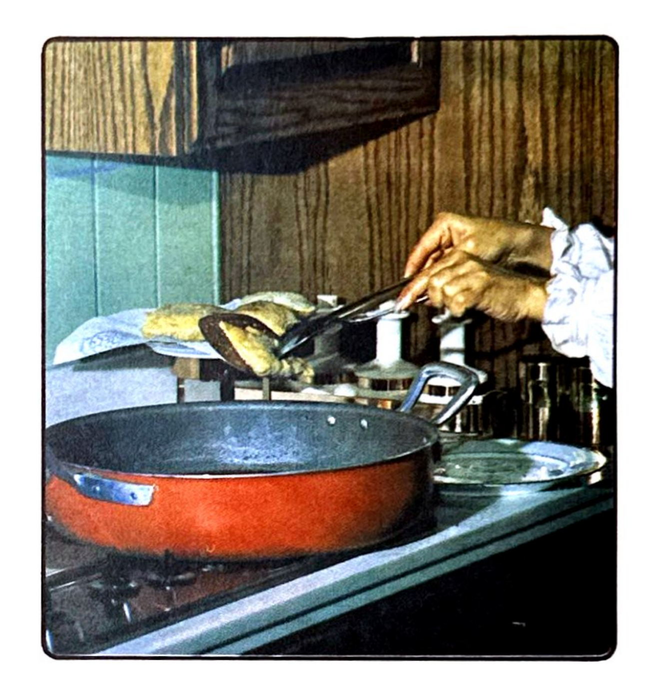
٤ ـ يجب تغطية العجين جيداً ووضعه في مكان دافئ مثل خزانة المطبخ إلى أن يختمر .

٥ ـ يجب أن يُبسّ (يفرك) الدقيق بالزيت أو السمن أولا ثم يضاف الماء .

٦ ـ عند القيام بعملية العجن يجب أن يُضغط على العجين بقفا (بظاهر) الأصابع جيداً حتى تعجن ويُراعى أن يكون العجين أملساً (خال من العقد والفقاعات) .

٧ ـ يُراعى عدم وضع كمية كبيرة من الحشو في العجينة المراد حشيها مثل السمبوسك حتى لا تتفكك أو تنفتح أثناء التحمير (القلي) .





٨ ـ يَجب تحمية الزيت قبل البدء بعملية التحمير ثم تخفيف النار وتحمير العجين المراد تحميره ويلاحظ تقليبه باستمرار أو رش الزيت الساخن عليها أثناء التحمير.

٩ ـ يقسم العجين إلى ٣ أقسام في باب المعجنات :

أ ـ عجينة متماسكة :

يمكن فردها بواسطة النشابة أو اليد بدون أن تلتصق باليد مثل عجينة السمبوسك السعودي.

ب ـ عجينة طرية :

وهي العجينة التي يستعمل الدقيق أو الزيت في رقها كما يمكن رقها بالنشابة أولا، ثم على اليد مثل عجينة (السمبوسك المثلثات، المطبق، البريك).

جـ ـ عجينة شبه سائلة :

وهي العجينة التي لا يُمكن رقها بواسطة النشابة أو اليد والتي تُستعمل الملعقة في تقطيعها أحياناً مثل عجينة اللحوح واللّقيمات.

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في إعداد المعجنات (ب) والمقادير حسب كل صنف :

فلفل أسود	هيل
ليمون ناشف	قرنفل
قرفه	هُرد
كمون	زعفران

بهارات مخلوطة مطحونة ناعماً مكونة من الآتي :

ليمون أسود	فلفل أسود
قرفه	كزبره ناشفة
قرنفل	هيل
ملح	

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ عند سلق المكرونة يجب إضافة الملح وملعقة طعام زيت أو زبدة حتى لا تتماسك أعواد المكرونة بعضها ببعض.

٢ ـ يَجب تصفية المكرونة في الحال من ماء السلق وغسلها بالماء البارد وإضافة قطعة من الزبدة إليها وتركها حتى وقت إعداد أحد الأصناف. تُسخَّن المكرونة عند الإعداد أو التقديم.



٣ ـ عند إعداد اللّحوح يجب التأكد من أن العجينة قد اختمرت . وعلامة اختمار العجينة عند صبها في المقلاة ، ظهور ثقوب صغير في القرص المصبوبْ في المقلاة (أي فقاقيع عديدة على وجه القرص) . .

٤ ـ يجب وضع أقراص اللحوح على بعضها بعد إعدادها .

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في إعداد الفتات والمقادير حسب كل صنف :

فلفل أسود	شيبه
كمون	مستكه
قرفه	كزبره ناشفة
هيل	ملح ليمون
قرنفل	

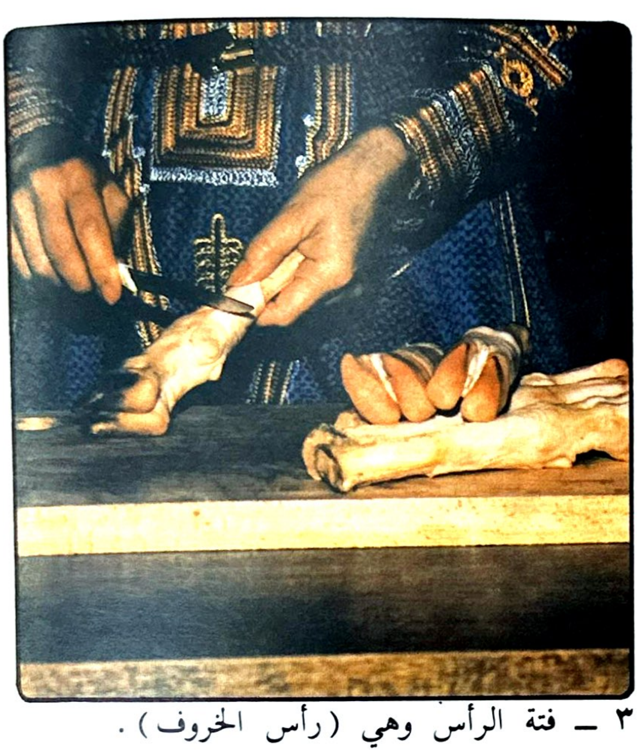
٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ لإعداد الفتّات : عادة يستعمل الخبز البرّ (القمح) ولكن هناك بعض الفتّات يستعمل



فيها الفطير وهي مذكورة في بعض الأصناف في (باب الفتات) .

٢ ـ يجب تقديم الفتّهْ حالا عند الإنتهاء من إعدادها .



٣ ـ فتة الرأس وهي (رأس الخروف) .

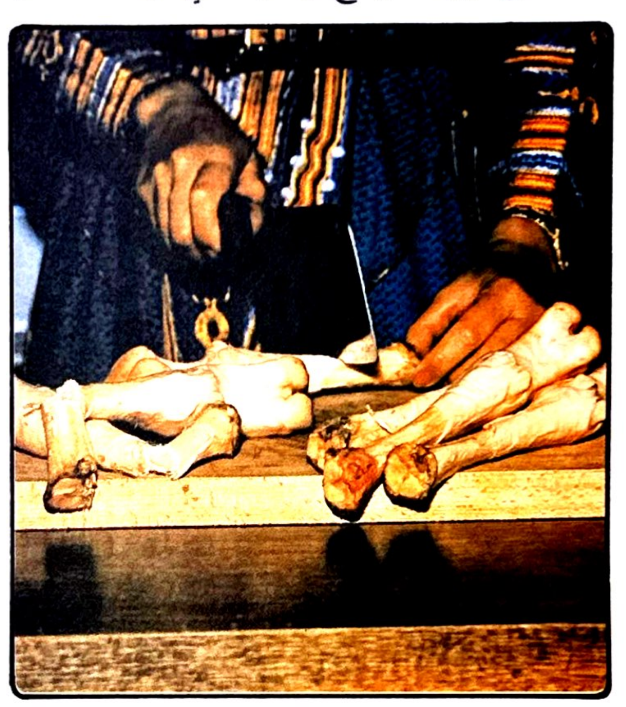
٤ ـ تنظيف رأس الخروف والمقادم (أرجل الخروف)

أ ـ يغسل الرأس جيداً ويوضع في قدر مملوء بالماء المغلي لمدة ثواني ويرفع في الحال ويزال الشعر إذا وجد .



ب ـ يقطع الرأس إلى نصفين بكسره وينزع منه المخ إذا رغب في ذلك .

جـ ـ يطرق (يدق) على الرأس من ناحية الجبهة حتى تزول الأوساخ والدودة التي توجد عادة في



الأنف (المادة المخاطية المترسبة في الأنف على شكل دوده) .

د ـ يُدعك الرأس بالملح والدقيق جيداً ويعد كما هو مذكور في إعداد فتة الرأس .

٦ ـ تنظيف المقادم :

أ ـ تغسل المقادم جيداً وتوضع في قدر مملوء بالماء المغلي لمدة دقيقتين . ثم ترفع منه في الحال ، أو تعرض للهب النار من بعيد .

ب ـ يزال الشعر وتزال الحوافر الداكنة ويُشق بين الحافرين لإخراج الشعر الموجود في هذه المنطقة .

جـ ـ تغسل المقادم جيداً ثم تدعك بالملح والدقيق وتعد فتة المقادم كما هو مذكور في (باب الفتات) .

٧ ـ عند إعداد كشنة الفتة (الثوم والزيت) يُراعى أن لا تحمّر كثيراً كي لا تصبح مُرّة المذاق ، كما يجب وضع الكشنة على الفتة حال تقديمها إلى المائدة .

الأسماك

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في إعداد أصناف الأسماك والمقادير حسب كل صنف :

قرنفل	كمون
هيل	خولنجان
قرفه	زعفران
فلفل أسود	كزبرة ناشفة
جوزة الطيب	

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

عند إعداد السمك يجب التأكد من أن السمك طازج ويمكن معرفة ذلك من النواحي التالية :

أ ـ أن تكون رائحته مقبولة (أي لا تكون رائحة السمك منفرة (متعفن) .

ب ـ أن تكون خياشيم السمك ذات لون أحمر طبيعي وليس مصبوغاً .

جـ ـ أن تكون عيون السمك منتخفة وبراقة .

د ـ أن يكون لحم السمك متماسكاً (جامداً عند الضغط عليه بالأصابع) .





٣ ـ تنظيف السمك :

أ ـ يستعمل السكين في حك القشرة الخارجية للسمكة بالاتجاه العكسي حتى تزول القشور تماماً .

ب ـ تُقص الزعانف بالمقص .

جـ ـ تفتح السمكة من ناحية البطن وتنزع منها الأحشاء وتغسل جيداً بالماء ثم الدقيق والملح .

د ـ تغسل السمكة بعد ذلك بدعكها جيداً بالدقيق والملح ، ويجب مراعاة تنظيف السمك من الداخل أيضاً) .

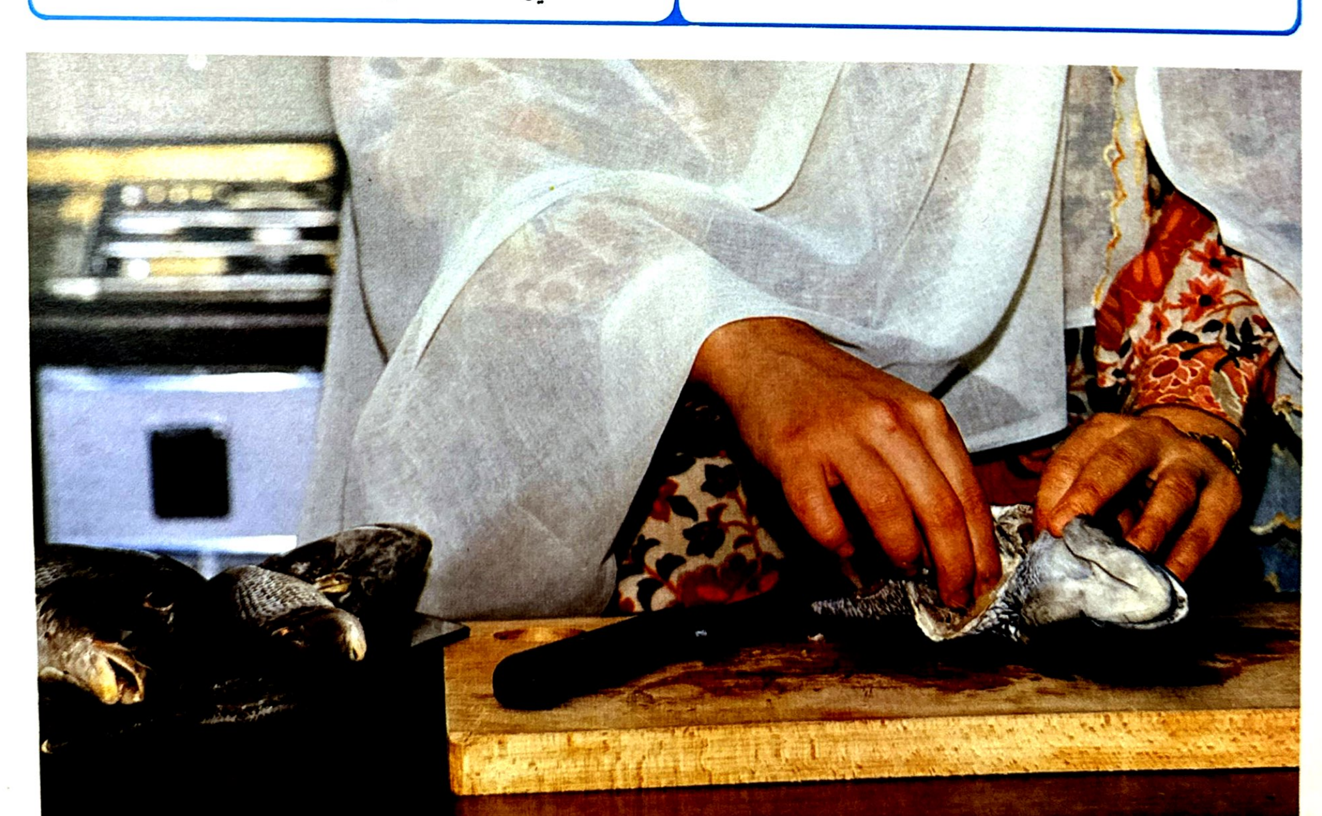
٤ ـ تحمير (قلي) السمك :

أ ـ يجب تصفية السمك من الماء جيداً قبل التحمير .

ب ـ يجب أن يكون الزيت ساخناً جداً (محميّ) قبل وضع السمك في المقلاة ، ثم تخفف الحرارة .

جـ ـ يراعى أن يكون الزيت كاف لتغطية السمك ويجب الابتعاد عن المقلاة عند وضع السمك في المقلاة تجنباً لرزاز الزيت المتطاير .

د ـ يجب الإستغناء عن الزيت بعد الانتهاء من تحمير السمك فيه .



٥ ـ تنظيف الجمبري :

أ ـ يجب مراعاة تنظيف الجمبري بالطريقة التالية : نظراً لأن الجمبري في الوقت الحاضر متوفر في الأسواق بدون قشر يُكتفى بتنظيفه بفركه بالدقيق والملح جيداً ثم غسله بالماء .

ب ـ ويُنزع الخيط الأسود من الظهر وتُنظف الأتربة العالقة تحته ، تُكرر عملية الغسل مرة أخرى قبل إعداده .

بالدقيق والملح لتنظيفها من الداخل بقليل من القرفة الناعمة قبل البدء بالحشو.

٥ ـ تستعمل إبرة مقاس كبير بعد تعقيمها، وخيط عادي نظيف ثم تخاط جميع الطيور المحشوة بهذه الطريقة.

٦ ـ هناك بعض المشابك موجودة حالياً في البقالات تستعمل أيضاً لخياطة الطيور المحشوة ولكن يجب حفظها في مكان مخصص بعد استعمالها للمحافظة على نظافتها.



الطيور

الأبازير (البهارات) التي تستعمل في باب الطيور والمقادير، حسب كل صنف:

مستكه، زعفران، هيل، فلفل أسود، قرفة، كزبرة ناشفة، قرنفل، هُرد، كمون، ملح ليمون، خولنجان.

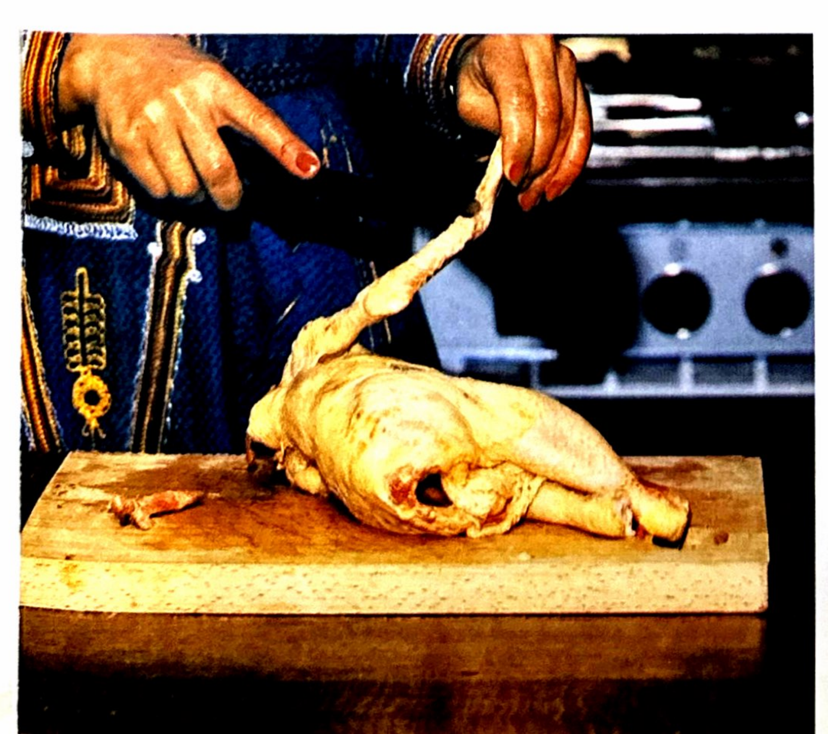


٢ ـ معلومات عامة وإرشادات:

١ ـ يجب التأكد من غسل الطيور جيداً قبل البدء بعملية إعدادها (الطبخ)، يُفضل دعك الطيور بالدقيق والملح جيداً من الداخل والخارج.

٢ ـ يجب إزالة الكبد من وسط الطيور قبل الطبخ، كما يجب إزالة البقايا التي توجد عادة بين العظام، من تجويف الظهر.

٣ ـ تزال الدهون الموجودة عادة أعلى الرقبة والدهون الموجودة في المؤخرة، تقطع الطيور إلى أربعة أجزاء أو أكثر حسب طريقة إعداد الصنف.



٤ ـ عند إعداد الديك الرومي المحشو أو الدجاج المحشو يُراعى عدم تمزق الديك أو الدجاجة وإزالة الزوائد بحذر ودعك الديك أو الدجاجة

اللحوم

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في باب اللحوم والمقادير حسب (كل صنف):

فلفل أسود	جوزة الطيب
كمون	زعفران
قرفه	ملح ليمون
هيل	قرنفل
كزبره ناشفة	مستكه
خولنجان	هرد

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات:

١ ـ يراعى تنظيف الخروف جيداً بالملح والدقيق قبل الشروع بإعداده.

٢ ـ عند سلق اللحم يجب إزالة الريم (الزفرة) كلما ظهرت حتى لا يصبح لون المرق قاتماً ويجب إضافة الأبازير بعد إزالة الريم نهائياً.

٣ ـ يجب تهدئة النار بقدر الإمكان عند إعداد أي نوع من أنواع اللحوم لأن اللحوم تحتاج إلى نار هادئة حتى تنضج ولا يضاف الملح إلا في الدقائق الأخيرة قبل النُضج.

٤ ـ ذُكر في باب اللحوم طريقة إعداد كلًّا من الكرشة والمخ والكلاوي والمصارين (السجق) واللسان وسيذكر هنا طريقة تنظيفها:

أ ـ تنظيف الكرشة:

(تُفضَّل دائماً كِرشة الخروف)

تُنظف الكرشة جيداً بالماء البارد والصابون ثم توضع في قدر مملوء بالماء المغلي ومقدار ملعقة شاي من الكربونات لمدة خمس دقائق ثم تُنشل وتحكُ جيداً بالسكين حتى تَنْظف تماماً وتصبح بيضاء اللون. ثم تغسل مرة ثانية بالماء والصابون وتشطف (تغسل) بالماء جيداً ثم تدعك بالملح والدقيق وتشطف أيضاً.

ب ـ تنظيف المخ:

يُغسل المخ جيداً ثم تزال العروق بمنتهى الدقة حتى لا يتفتت المخ وتُزال (القشرة) الخارجية ويُدعك مرة ثانية بالدقيق بلطف ثم يغسل بالماء.

ج ـ تنظيف اللسان:

يُغسل اللسان جيداً ثم يحك بالسكين لإزالة الطبقة السطحية الخشنة ثم يُدعك بالملح والدقيق ثم يُغسل بالماء عدة مرات حتى ينظف تماماً.

د ـ تنظيف المصارين (السجق):

يُخرج الشحم من داخل المصارين بقدر المستطاع ثم تغسل جيداً وتقلب على الوجه الآخر بواسطة طرف ملعقة أو سكين غير حاد.

يُرش عليها الملح والدقيق وتغسل بالماء والصابون ثم بالماء لعدة مرات حتى تنظف تماماً.

هـ ـ تنظيف الكلاوي:

يُنزع الشحم الزائد من الكلاوي وتُزال القشرة الخارجية ثم تُغسل بدعكها بالدقيق والملح جيداً ثم بالماء وتُقطع حسب الرغبة.

الأرز والحبوب

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في باب الأرز والحبوب والمقادير حسب (كل صنف):

فلفل أسود	زعفران
كمون	جوزة الطيب
هيل	خولنجان
قرفة	هرد
شيبه	ملح ليمون
ليمون ناشف	كزبرة ناشفة

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات:

يعتبر الأرز من الأطباق الرئيسية ولا تكاد مائدة سعودية يخلو من الطبق الرئيسي ويكون عادة إما الكبسة أو السليق أو الزربيان أو الكابلي، وهناك عدة طرق لتنظيفه:

أ ـ تنقية الأرز وتنظيفه:

بعض أنواع الأرز تحتاج إلى تنقية من الأوساخ ومن القشور، خاصة الأرز العَمْبر والبَسمتي. أما طريقة غسل الأرز السعودي أو (الأنكل بانز) فهي كالآتي: يوضع الأرز عادة في قدر ويصب عليه الماء البارد ويُفرك جيداً بين الكفين ثم يصفى من الماء ويعاد غسله بهذه الطريقة عدة مرات حتى ينظف تماماً، أما عند غسل الأرز الهندي (العَمْبر أو البَسمتي) فيقلّبْ الأرز فقط الأصابع بحذر حتى لا تتكسر حباته ثم يصفى من ماؤه ويصب عليه الماء مرة أخرى ويصفى.

ب ـ طريقة نَقْع الأرز:

بعض السيدات يفضلن نقع الأرز قبل إعداده. أما طريقة النقع، فيغسل الأرز جيداً ثم يوضع في قدر ويملأ القدر بالماء المغلي ويضاف إليه حوالي ٤ ملاعق طعام ملح لكل ٣ كاسات من الأرز ويُترك الأرز جانباً لمدة ٣ ساعات على الأقل ثم يغسل بالماء البارد بحذر.

(طريقة النقع هذه) تطبق في (باب الأرز والحبوب) على نوع من أنواع الأرز. عند إعداد الأرز المنقوع تستعمل عادة ٢/١ كمية الماء المستعمل لإعداد الأرز غير المنقوع، كمية الماء لإعداد الأرز (يستعمل عادة لكل كأسة من الأرز كأسة ونصف ماء مغلي.

٣ ـ تنقية الحبوب وتنظيفها:

تُنقّى الحبوب من الأوساخ جيداً ثم تغسل.

تحتاج الحبوب إلى وقت كاف حتى تنضج، يفضل استعمال نار هادئة عند إعداد الحبوب ولا يضاف إليها الملح إلا بعد نُضجها تماماً.

عادة يَعتمد إعداد الحبوب على نوعية الحبوب ذاتها فبعضها يحتاج إلى وقت طويل فينقع لمدة ١٢ ساعة ثم يُعدّ (يُطبخ) وبعضها لا يحتاج إلى نقع مطلقاً يحتاج إلى فترة أقل في الإعداد.

الخضروات

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في باب الخضروات حسب (كل صنف):

فلفل أسود	كزبرة ناشفة
كمون	مستكة
قرفة	ليمون ناشف
هيل	زعفران

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ تغسل الخضروات جيداً بالماء البارد قبل الإستعمال مباشرة .

٢ ـ تُقشر الخضروات التي تحتاج إلى تقشير وتحك الخضروات الأخرى التي لا تحتاج إلى تقشير ، يمكن الإحتفاظ بالخضروات التي تطبخ كالفاصوليا الخضراء مثلاً بعد تنظيفها وتقطيعها بالشكل المطلوب ووضعها في أكياس نايلون في الفريزر حتى وقت إعدادها ، أما الخضار التي لا تُطبخ كخُضروات السلطات مثلاً فلا يُمكن وضعها في الفريزر .





٣ ـ عند تقشير البصل يفضل وضعه في قدر به ماء لمدة عشرين دقيقة ثم يقشر حتى لا تدمع العين .

٤ ـ كما يمكن وضع البصل الذي يُعدّ للحشو (محشي البصل) في الفريزر حتى يتجمد وعند الطبخ تتفكك أوراقه بسهولة وتحشى .

٥ ـ عند تقشير الطماطم يمكن وضعها في قدر به





ماء مغلى لمدة ثواني ثم ترفع وتقشر بسهولة . كما يمكن وضع الطماطم في الفريزر حتى تتجمد ثم تقشر بسهولة وتعد للطبخ وليس للسلطة .

٦ ـ عند تقشير الباذنجان الأسود يُفضل وضعه في قدر مملوء بالماء مضاف إليه ملح حتى لا يُسودّ الباذنجان .

٧ ـ عند تحمير الباذنجان أو الكوسا أو الزهرة (القرنبيط) يُراعى تنشيفه من الماء المملح جيداً ثم تحميره وتصفيته من الزيت جيداً بوضعه على ورق نشاف ليمتص منه الزيت .

المخللات

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في باب المخللات والمقادير حسب (كل صنف) :

شمر كمون

هرد فلفل أسود

حبة سوداء كزبرة ناشفة

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ عند إعداد المخللات يجب التأكد من نظافة البرطمانات (الزجاجات) وأن تكون محكمة القفل .

٢ ـ يَجب وضع الزيت على وجه المخلّل حتى لا يظهر التقطين (العفن) على السطح .

٣ ـ يُراعى استعمال ملعقة نظيفة داخل البرطمان .

٤ ـ ضرورة وضع كمية بسيطة من السكر في بعض أنواع المخللات حتى تُعطي مذاقاً حامضاً للمخلّل وسرعة في النضج وتحفظ المخلل لمدة أطول .

٥ ـ عند نضج المخلّل يمكن وضعه في الثلاجة حتى لا يتأثر بالحرارة في فصل الصيف .

٦ ـ يمكن تَعْريض المخلل لأشعة الشمس لمدة يوم أو يومين أو أكثر حسب ما ذكر في باب المخللات في حالة (الاستعجال) في نضجه .



الحلويات

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في باب الحلويات والمقادير حسب (كل صنف) :

نانخة شَمر

هيل حبة سوداء

زرمبة قرفة

محلب حب النوم

فلفل أسود

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ عند إعداد أي نوع من أنواع الحلويات بالتمر يجب إزالة النوى من التمر .

٢ ـ يجب استعمال التمر الطري الذي يسهل عجنه .

٣ ـ عند تنظيف السِّمسم يجب تنقيته جيداً من الأعواد والأوساخ ووضعه في مقلاة ورفعه على نار خفيفة بدون إضافة أي دهن أو زيوت له أثناء التحميص وتحريكه جيداً وباستمرار حتى يحمرّ ثم يُنقل إلى الطبق بسرعة حتى لا يحترق .

٤ ـ يُراعى عند استعمال الجبن الحلو في عمل أي نوع من أنواع الحلويات إزالة القشرة الخارجية

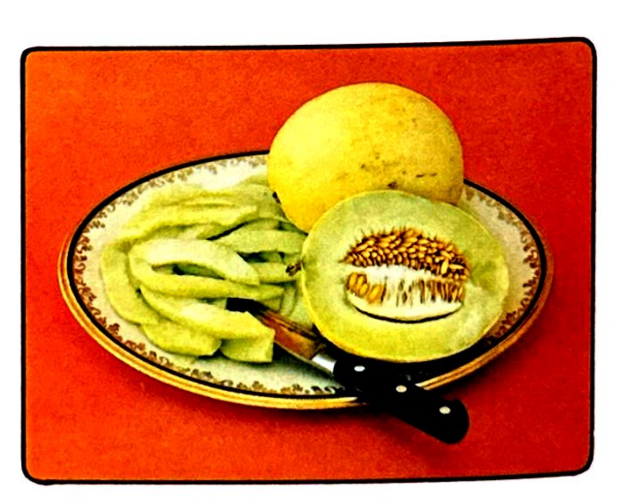


بالسكين (الطبقة الرقيقة) ثم يقطع أو يبرش حسب نوع الحلوى ،

٥ ـ عند إعداد الكنافة يجب وضعها أولا في صينية كبيرة وفركها بالزيت أوالسمن أولا وتقطيعها إلى قطع صغيرة أو حسب الرغبة ، وذلك إما باليد أو بالمخرطة التي تستعمل عادة في فرم الملوخية .

٦ ـ عند استعمال اللوز البلدي (الحجازي) يوضع في قدر ويُصب عليه الماء البارد ويُرفع على النار حتى يغلي ثم يُرفع عن النار ويصب عليه الماء البارد ويُقشر ثم يقطع ويُحمّر حسب الرغبة .

٧ ـ عند استعمال الشمام (الخِربز) يُفضل أولا قطعه إلى نصفين ثم يُقطّع إلى شرائح رفيعة



وخاصة عند عمل كنافة الخربز (وترفع من داخله البذور) .

٨ ـ في حالة زيادة كمية الكنافة عن المطلوب يمكن وضعها في كيس نايلون ولفها جيداً ووضعها في (الفريزر) حتى وقت الإستعمال . تخرج الكنافة من الثلاجة قبل الإستعمال بساعتين حتى تلين ثم تعد .

٩ ـ عند عمل المهلبيات يُفضّل تخفيف الحرارة بقدر الإمكان تجنباً للدعها (لالتصاقها في الوعاء) .

المربيات

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في باب المربيات والمقادير حسب (كل صنف) :

هيل	قرنفل
قرفة	ملح ليمون

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ لإعداد المربيات وخاصة مربى القرع والتفاح تُستعمل صفوة النورا فقط ، وهي مادة رخامية تستعمل عادة في مواد البناء ، تُنقع في الماء ثم يؤخذ منها الصفوة .

٢ ـ الغرض من استعمال النورا الإحتفاظ بشكل القرع كما هو أي حتى يبقى جامد .

٣ ـ يجب تعبئة المربى في زجاجات (برطمانات) بعد أن تبرد تماماً .



المشروبات

١ ـ الأبازير (البهارات) التي تُستعمل في باب المشروبات والمقادير موضحة حسب (كل صنف) :

قرفة   بن

هيل   زعفران

زنجبيل

٢ ـ معلومات أساسية وإرشادات :

١ ـ جميع أنواع المشروبات الباردة يجب تصفيتها بمصفاة ناعمة أو بقطعة من الشاش الأبيض .

٢ ـ عند إعداد القهوة العربية يمكن تحميص البُن









وطحنه ووضعه في زجاجة (برطمان) ذات غطاء محكم والإحتفاظ به في الثلاجة .

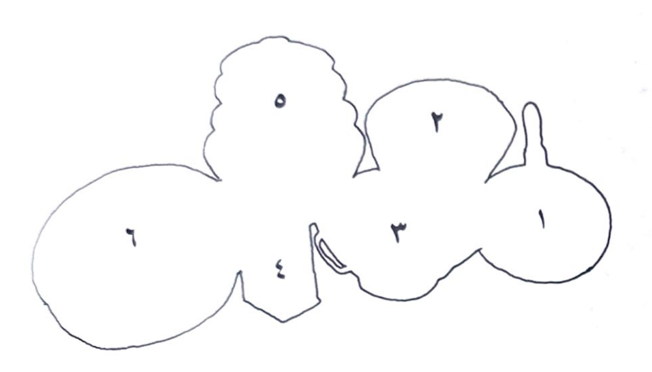
٣ ـ يُفضل طحن الهيل قبل استعماله مباشرة عند عمل القهوة العربية .

٤ ـ يجب أن لا تغلى القهوة على النار كثيراً حتى لا يفقد الهيل طعمه ولكن يجب الإكتفاء بغليتين فقط .

٥ ـ عند إعداد الشاي يجب التأكد من بقاء الماء على النار حتى درجة الغليان .

٦ ـ عند إعداد القهوة بالنانخة يجب عدم ترك القهوة تَغْلي على النار عند ظهور الوجه (الرغوة) .





١ ـ مقلاة
٢ ـ مصفاية سلك ناعم
٣ ـ مصفاة خشنة
٤ ـ مبشرة
٥ ـ مجموعة قدور
٦ ـ مجموعة صواني

الأوانى المستخدمة

١ ـ مفرمة لحم كهرباء

٢ ـ مفرمة لحم باليد

٣ ـ هاوند (مدق)

٤ ـ مطحنة بهارات كهربائية

١ ـ خلاط كهربائي

٢ ـ منخل

٣ ـ نشابة

٤ ـ نشابة طويلة ورفيعة

٥ ـ قطاعة عجين



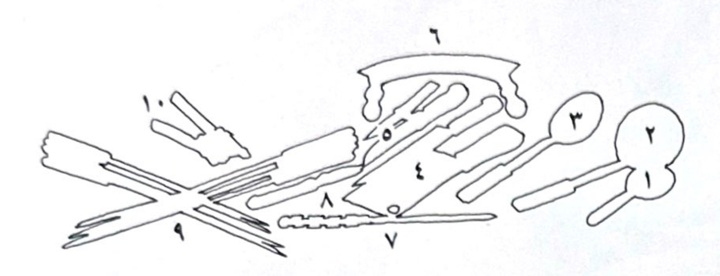
١ ـ كأس تعادل ربع لتر

٢ ـ ملعقة طبخ تعادل ثلاثة ملاعق طعام

٣ ـ ملعقة طعام

٤ ـ ملعقة شاي

الموازين - المقاسات



١ ـ مصفاة شاي ٦ ـ مخرطة ملوخية

٢ ـ ملعقة مخرمة للقلي ٧ ـ مسن سكاكين

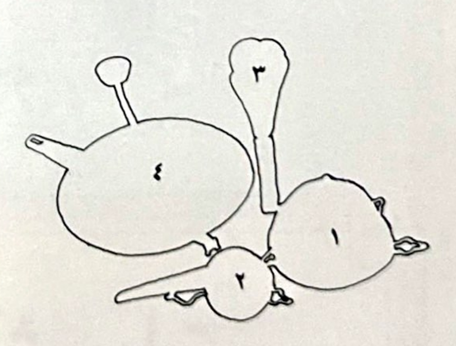
٣ ـ ملعقة طبخ ٨ ـ مقشرة خضار

٤ ـ ساطور ٩ ـ أسياخ لحمة

٥ ـ سكاكين منوّعة ١٠ ـ مفك علب (فتاحة)





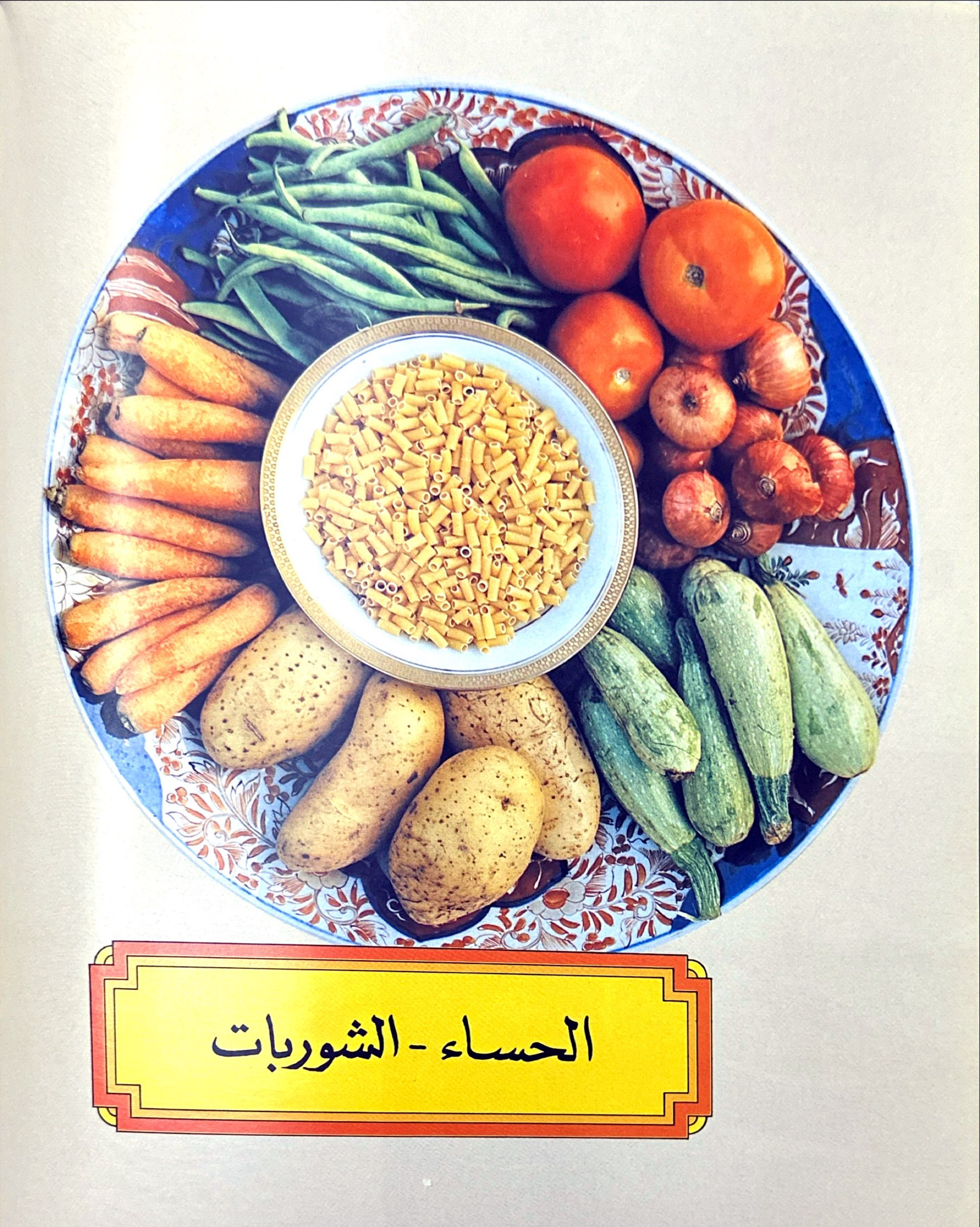


١ ـ مصفاة سلك ناعم

٢ ـ مصفاة صغيرة سلك ناعم

٣ ـ خلاط (مخبط يد للبيض)

٤ ـ مطحنة طماطم



الحساء - الشوربات

الباب الاول

حساء القمح غير المصفى

المقادير :

١/٢ كيلو لحم بالعظام

١ كأس حَبّ

١ ملعقة طعام زيت

البهارت :

١٠ حبات فلفل أسود

٢ قطعتا شيبة

ملعقة طعام كمّون بحباته

٥ حبات مستكه



٢ عودا قرفة

٥ حبات هيل (حب الهال)

(توضع البهارات في قطعة مربعة من الشاش الأبيض وتربط جيداً بشكل صرة)

ملح حسب الرغبة

(يلاحظ بقاء البهارات بدون طحن) .

الطريقة :

- يُغسل القمح جيداً ويوضع في قدر ويغطّى بالماء ويُترك لينقع لمدة ١٢ ساعة .
- يُرفع على النار ويُضاف إليه الزيت ويُترك على نار هادئة وعندما يقرب من النضج يُضاف إليه اللحم بعد تقطيعه وصُرّة البهارات والملح ويُترك حتى ينضج .
- تُنزع صرة البهارات ويصبّ الحساء في زبديّة ويقدّم .
- في حالة الرغبة في الحصول على حساء أحمر يضاف إليه ١/٢ كأس من عصير الطماطم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

ملحوظة : يحتاج القمح (إلى مدة) من ٣ إلى ٤ ساعات للنضج .

حساء القمح المصفى

المقادير :

١/٢ كيلو لحم بعظامه	٥ حبات مستكه
١ كأس قمح (حَبّ)	٣ أعواد قرفة
٤ حبات طماطم	٥ حبات هيل (حب الهال)
٢ ملعقتا طعام كويكر	(توضع جميع هذه البهارات
١ ملعقة طعام زيت ذرة	في قطعة من الشاش مربعة
البهارات :	وتُربط بشكل صرّة)
١٠ حبات فلفل أسود	ملح حسب الرغبة
٢ قطعتا شيبه	(يُراعى أن تكون البهارات
١ ملعقة طعام كمّون	بدون طحن)

الطريقة :

ـ يُغسل القمح جيداً ثم يُنقع في ماء كاف لتغطيته لمدة ١٢ ساعة .

ـ يُرفع القدر على النار ويُضاف إليه الزيت ويُترك على نار هادئة وعندما يقارب النضج يُضاف إليه اللحم والكويكر وحبات الطماطم وصُرّة البهارات والملح يُترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم والطماطم .

ـ تُنشل الطماطم من الحساء وتُعصر جيداً ويُضاف العصير إلى الحساء ثم تُنشل صُرّة البهارات (وتُرمى) .

ـ يُرفع اللحم من الحساء ويُقطّع إلى قطع صغيرة حسب الرغبة ويُوضع في زبدية التقديم .

ـ يُصفى الحساء بمصفاة السلك ويضاف إلى اللحم ويقدّم ساخناً تماماً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حساء القمح المطحون



المقادير :

١/٢ كيلو لحم موزات بعظامه

٣ حبات طماطم

١/٢ كأس قمح مطحون (حَبّ)

البهارات بدون طحن :

٥ حبات فلفل أسود

١/٢ ملعقة طعام كمّون - ملح

٤ أعواد قرفة

٢ قطعتا شيبه

٦ حبات هيل

٤ حبات مستكه

(توضع المقادير كلها في شاشة بيضاء وتربط بشكل صرّة)

الطريقة :

- يُقطّع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ويُضاف إليه الماء ويُرفع على النار حتى يغلي وتُزال الزفرة كلما ظهرت .
- يُضاف القمح المطحون والطماطم بحباتها ، وصرّة البهارات .
- يُترك الحساء على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج القمح واللحم .
- يُرفع الطماطم ويُعصر ويُعاد العصير إلى الحساء ويُترك حتى يغلُظ قوامه قليلاً .
- تُنشل صرّة البهارات وتُرمى ثم يضاف الملح كما يمكن استخراج اللحم وتقطيعه إلى قطع صغيرة وإعادته إلى الحساء ويقدّم الحساء ساخناً تماماً .

الكمية تكفي من ٤ - ٦ أشخاص

حساء القمح بالكرشة

المقادير :

١ كرشة خروف

١ كأس قمح (حَبّ)

البهارات :

٥ حبات فلفل أسود

٢ ملعقتا كمّون بحباته

٤ أعواد قرفة

٢ قطعتا شيبه

٤ حبات مستكه

٥ حبات هيل

(توضع البهارات جميعها في قطعة مربعة من الشاش الأبيض وتُربط بشكل صُرّة ما عدا المستكه)

ملح

١ ملعقة طبخ زيت

الطريقة :

- يُغسل الحَبّ جيداً.
- تُنظّف الكرشة جيداً ثم تُقطّع إلى قطع صغيرة.
- يُحمّى الزيت وتُضاف إليه المستكه ثم قطع الكرشة وتحمرّ تحميراً بسيطاً.
- يُضاف إليها الماء المغلي (حوالي ٦ كأسات) وتوضع صُرّة البهارات والملح والقمح ويُترك على نار هادئة حتى تنضج الكرشة والقمح ثم يقدّم الحساء ساخناً، بعد أن (ترفع صُرّة البهارات).
- في حالة الرغبة في الحصول على حساء أحمر يمكن أن يضاف إليه ١/٢ كأس عصير طماطم كما يُمكن أن تنشل قطع الكرشة بعد أن يتم نُضجها وتوضع في وعاء عميق (زبدية) التقديم ثم يصفّى الحساء بمصفاة سلك ويُصبّ في الزبديه ثم يقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حساء الخضار

المقادير :

١ دجاجة أو ١/٢ كيلو لحم

٢ حبتا كوسا

٤ حبات جزر

٢ حبتا بطاطس

١/٢ كأس مكرونة حبات صغيرة

٦ حبات هيل (حب الهال)

٣ حبات مستكه

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- تُغسل الدجاجة جيداً أو (اللحم) ثم يوضع في قدر ويضاف إليه ماء كاف لتغطيته .
- يُسلق على نار قوية ثم هادئة وتُزال الزفرة كلما ظهرت .
- تُضاف البهارات والملح وعندما يقارب النضج تُقطّع جميع الخضروات إلى مكعبات صغيرة وتُضاف إليه .
- تُضاف المعكرونة ويُترك الجميع على النار حتى ينضج ثم يقدّم .
- (كما يمكن أن تُنشل الدجاجة من الحساء عندما تَنضج وتحمرّ في الزيت وتقدّم مع الحساء) .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



حساء الخضار المصفى

المقادير :

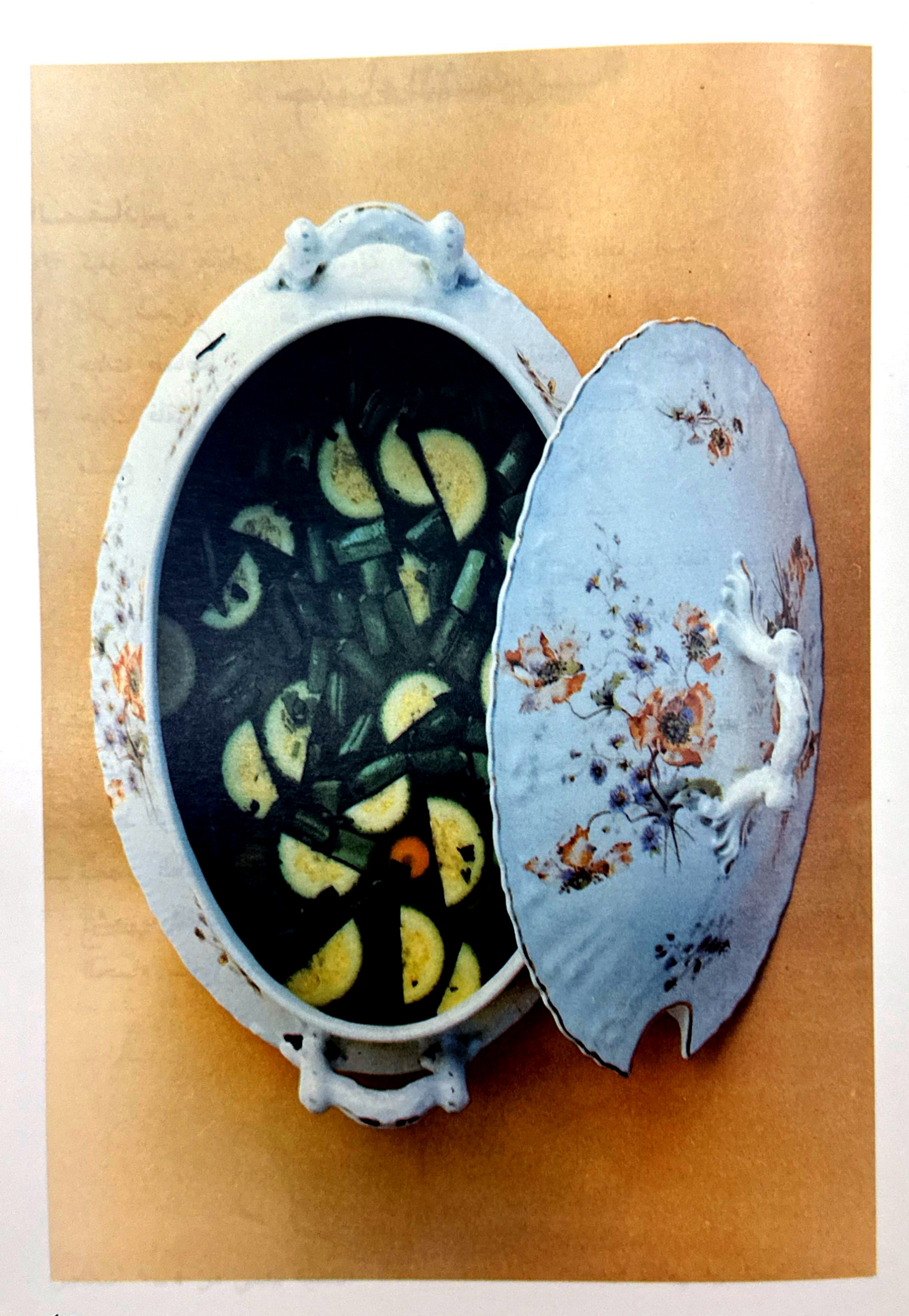
١/٢ كيلو لحم هبرة أو موزات
٢ حبتا بطاطس
١/٤ حزمة بقدونس مفرومة
٥ حبات كوسا
١/٥ كيلو فاصوليا خضراء
٤ جزرات
٤ بصلات

١ ملعقة طبخ زيت ذرة
١/٤ ملعقة طعام فلفل أسود
١/٤ ملعقة طعام ملح
٣ حبات طماطم مقشورة
٥ كؤوس ماء ساخن

الطريقة :

- تُقشّر بصلة واحدة وتُفرم فرماً ناعماً .
- تقلّب في الزيت على النار إلى أن تذبل .
- يُضاف اللحم ويقلّب جيداً ثم يغمر اللحم بالماء .
- يُقشط الريم باستمرار إلى أن ينضج اللحم ثلاثة أرباع نضج ويرشّ عليه الملح والفلفل .
- تُضاف الخضار المقشّرة والمغسولة إلى اللحم لكي تنضج سوياً .
- يُنشل اللحم ويوضع على حدة وتنشل الخضار ثم تطحن بمطحنة الطماطم مع زيادة مرق السلق من حين إلى آخر أو يستعمل الخلاط لهذا الغرض .
- تُعاد الخضار إلى القدر مع اللحم .
- يَتم التأكد من الملح والفلفل ويقدّم ساخناً إلى المائدة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



حساء الشعيرية

المقادير :

١/٢ كيلو لحم بعظامه

١ كأس شعيرية

٤ حبات طماطم

٣ حبات فلفل أخضر حار

ملح

البهارات :

١٠ حبات فلفل أسود

٥ حبات هيل (حب الهال)

١ ملعقة طعام كمّون بحباته

٤ حبات مستكه

١ عود قرفة

٢ قطعتا شيبه

(توضع جميع هذه البهارات في قطعة من الشاش الأبيض وتُربط بشكل صُرّة)

الطريقة :

ـ يُغسل اللحم جيداً ثم يوضع في قدر ويُضاف الماء الكافي ويرفع على نار قوية .

ـ تقشط الزفرة كلما ظهرت وتُضاف صُرّة البهارات والفلفل الأخضر والملح .

ـ تُعصر الطماطم وتضاف إلى اللحم وعندما يقارب اللحم من النضج تضاف الشعيرية المقطعة إلى قطع صغيرة وتُترك على نار هادئة حتى تنضج جيداً ثم يقدّم الحساء ساخناً تماماً بعد أن ترفع صُرّة البهارات .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حساء الحمـــام

المقادير :

٦ حَمامات

٢ بصلتان مفرومتان

٢ ملعقتان طعام زيت ذرة

١/٢ ملعقة طعام ملح

١ ملعقة شاي فلفل أسود بدون طحن

عصير ليمونة

٨ كؤوس ماء ساخن

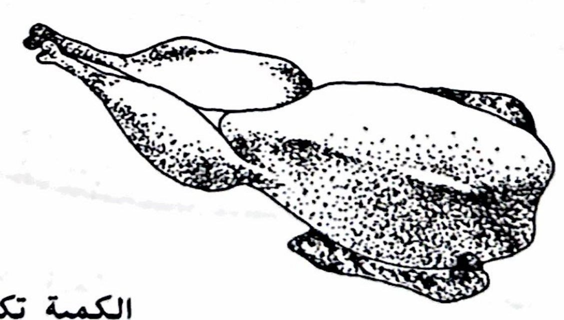
٦ أعواد قرفة

٦ حبات هيل

٣ حبات مستكه

الطريقة :

- يُحمّى الزيت ويضاف إليه البصل والحَمام بعد أن ينظّف جيداً من الداخل والخارج .
- يُقلّب الحمام في الزيت على جميع جوانبه .
- يُغمر بالماء ويرفع على النار ويُقشّط الريم كلما تجمع .
- تُضاف القرفة والهيل والمستكه والملح والفلفل ويُترك الحَمام إلى أن ينضُج .
- يُقدّم الحساء ساخناً في زبدية بعد أن يُرشّ عليه عصير الليمون .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حساء الجريش

المقادير :

١/٢ كيلو لحم هبره

١/٢ كأس جريش

٦ حبات طماطم

٢ بصلتان

٤ أعواد قرفة

١/٢ ملعقة شاي قرفة مطحونة

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

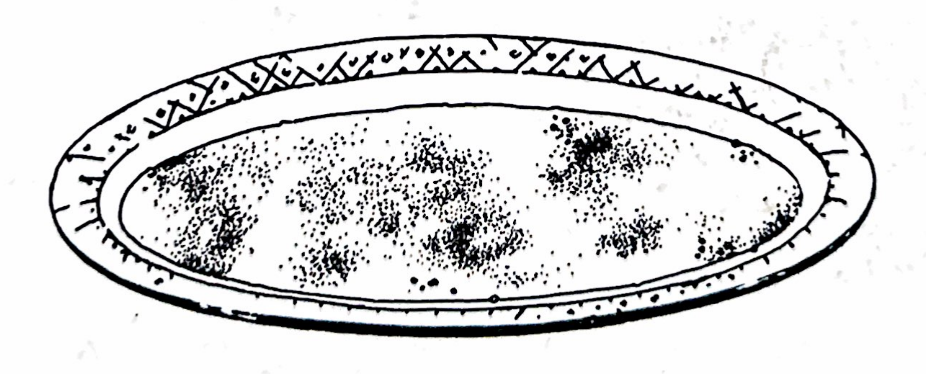
١/٢ ملعقة شاي ملح

٥ كؤوس ماء

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويُفرم فرماً ناعماً .
- يوضع الزيت على النار ويضاف إليه البصل ويقلّب قليلاً .
- يُضاف إليه اللحم مع التقليب .
- يُغطّى بالماء ويُترك على النار حتى ينضج ثلاثة أرباع نُضج .
- تُعصر الطماطم وتُضاف إلى اللحم وتُتبّل بالملح والفلفل وأعواد القرفة .
- يُضاف إليه الجريش ويغطّى القدر ويُترك على النار حتى يَنضج ويراعى زيادة الماء إذا نَقص ثم يُصبّ الحساء في وعاء عميق (زبدية) وهو ساخن وترشّ فوقه القرفة ويقدّم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حساء الرغيد

المقادير :

١/٢ كيلو لحم

٢ حبتا طماطم

١/٤ كيلو كوسا أو ١/٤ كيلو قرع

كأسان طحين قمح

٤ ملاعق طبخ زيت أو سمن

٤ قرون فلفل أخضر حار

٢ بصلتان

١ ملعقة طعام ليمون أسود ناشف

١ ملعقة طعام بهار مشكل مطحون (تراجع البهارات)

١/٢ ملعقة طعام ملح

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى قطع متوسطة الحجم .
- يُحمّى الزيت ويقلّب فيه البصل حتى يصفرّ .
- يقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ويُغسل جيداً ويصفّى من الماء ويضاف إلى البصل .
- يُقلّب جيداً حتى يحمرّ قليلاً .
- تُضاف الطماطم بعد أن تُقطّع إلى قطع صغيرة وتُتبّل بالملح ثم تضاف البهارات والماء والفلفل الأخضر .
- يُترك اللحم على النار حتى ينضُج يضاف الماء عند الحاجة .
- يُقطّع القرع أو الكوسا إلى قطع صغيرة ثم يُضاف إلى اللحم ويبقى على النار قليلاً .
- يرشّ الدقيق تدريجياً مع التحريك المستمر حتى لا يتكتّل الدقيق ويُترك على نار هادئة حتى ينضج .
- يقدّم في وعاء عميق ويرشّ عليه قليل من الزيت ومسحوق الليمون الناشف .



ملحوظة : يراعى أن يكون لكل كأس دقيق ٣ كاسات مرق .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

حساء الفول الناشف

المقادير :

١/٢ كأس دقيق

١/٢ كيلو لحم خال من العظم

١/٢ كأس فول ناشف مقشّر

١/٤ كأس أرز

١٠ بصلات متوسطة الحجم

٢ ملعقتا طعام صلصة

١/٢ كأس طماطم مبروشة

١/٢ حزمة كزبرة خضراء مفرومة فرماً ناعماً أو ملعقتا طعام نعناع ناشف مفروك

١ ملعقة طبخ سمن

٢ فصان من المستكه

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

٢ فصان صغيران من ملح الليمون

١/٢ ملعقة طعام كمّون غير مطحون

ملـح

الطريقة :

ـ يُذوّب الدقيق بربع كأس ماء فاتر مع ذرّة من السكر ويُغطّى ويُترك في مكان دافئ لمدة ١٢ ساعة ليختمر جيداً .

ـ يُقطّع اللحم إلى مكعبات صغيرة بعد أن يُغسل ويصفّى .

ـ يُحمّى الزيت مع المستكه ويُضاف إليه اللحم ويقلّب لمدة ٥ دقائق .

ـ يُضاف إليه حوالي ١٢ كأس ماء مغلي ويُترك لينضُج نصف نُضج .

ـ يُضاف إليه عصير الطماطم والصلصة والفول والأرز وملح الليمون والبهارات .

ـ بعد أن يغلي الخليط لمدة ١٠ دقائق يُقشّر البصل ويُضاف إليه بحباته دون تقطيع .

ـ عندما ينضُج الخليط تُخفف النار بحيث يصبح على نار هادئة جداً .

ـ تُضاف إليه الخميرة قليلاً قليلاً مع مراعاة التحريك المستمر (إذا لوحظ أن الحساء ثقيل يُضاف إليه قليل من الماء المغلي) ويُترك ليغلي لمدة ١٠ دقائق تُضاف إليه الكزبرة الخضراء أو النعناع وتُغلى لمدة ٥ دقائق ويُقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حساء الشكمبا

المقادير :

١ دجاجة	٣ حبات هيل (حب الهال)
٣ بيضات	١/٤ كأس ماء
٤ فصوص مستكه	١ كأس عصير طماطم
٣ ملاعق طعام دقيق	ملح

الطريقة :

- تُغسل الدجاجة وتُقطّع ثم تسلق وتُرفع الزفرة كلما ظهرت .
- تُضاف المستكه والهيل والملح أثناء الغلي وعندما تَنضُج الدجاجة تُنشل في وعاء .
- يُخفق البيض جيداً ويضاف إليه الدقيق والماء وعصير الطماطم .
- يُصبّ هذا الخليط في مرق الدجاجة ويحرك جيداً ويُترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة على الأقل حتى ينضُج البيض .
- يُنزع عظم الدجاجة ويُقطّع لحمها إلى قطع صغيرة ثم يُضاف إلى الحساء ليغلي معه .
- يقدّم الحساء ساخناً .

ملحوظة : يجب أن يستمر التحريك طوال مدة الطبخ بدون انقطاع .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

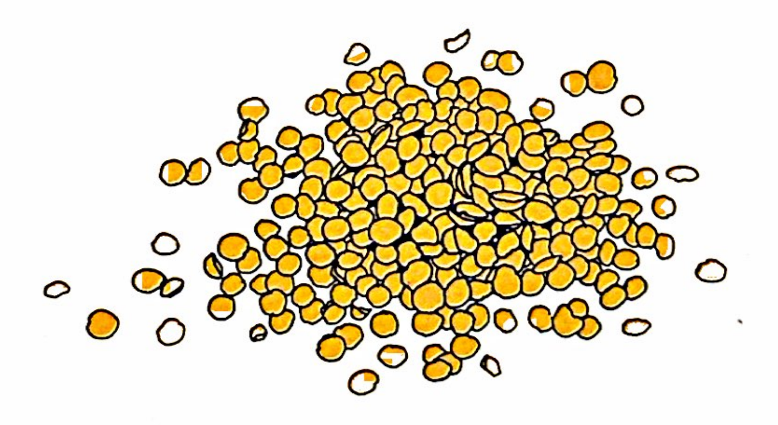
حساء العدس

المقادير :

١ كأس عدس أحمر	٢ بصلتان
٢ حبتا بطاطس	١/٢ ملعقة شاي ثوم حسب الرغبة
٢ جزرتان	١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ حبة كوسا	١ ملعقة شاي كمّون مطحون
٢ حبتا طماطم	ملــح

الطريقة :

- تُقشّر البطاطس والجزر والبصل والطماطم والكوسا وتُغسل جميعاً .
- تُضاف إلى العدس بعد غسله توضع هذه المقادير في قدر به ماء على النار ثم يُضاف إليها الثوم وتُترك حتى تنضُج .
- تُخلط في الخلاّط ثم تُرفع على النار ويُضاف إليها الكمّون والفلفل الأسود والملح ويقدّم الحساء ساخناً .



الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

حساء رأس الخروف

المقادير :

١ رأس خروف

١ كأسة حَبّ (قمح)

١ ملعقة طعام زيت ذرة

البهارات :

٥ حبات مستكه

٢ عودان من القرفة

٥ حبات هيل (حَبّ الهال)

١٠ حبات فلفل أسود

٢ قطعتا شيبه

٥ حبات قرنفل

١ ملعقة شاي كمّون

١ قطعة صغيرة خولنجان

(توضع البهارات في قطعة مربعة من الشاش الأبيض وتُربط جيداً على شكل صُرّة) على أن تبقى البهارات بدون طحن

ملـــح

الطريـقـة :

ـ يُنظّف رأس الخروف جيداً ويُكْسر الأنف وينظّف كل ما بداخله (راجع الإرشادات) ثم يوضع في قدر ويُضاف إليه ماء كاف لتغطيته .

ـ يوضع على النار ليغلي ويُزال الريم كلما ظهر .

ـ عندما ينضُج الرأس يُرفع من المرق (المسلوقة) .

ـ يُزاد الماء للحساء ثم يضاف القمح بعد غسله إلى ماء الرأس وكذلك صُرّة البهارات والملح ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج القمح جيداً .

ـ يُصفّى الحساء بمصفاة سلك أو يُعصر بعصارة الطماطم حسب الرغبة .

ـ يُقطّع لحم الرأس واللسان إلى قطع صغيرة ويُضاف للحساء ويُترك على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق .

ـ يُقدّم الحساء ساخناً تماماً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص


السلطات أ

الباب الثانى

سلطة خضراء

المقادير :

٦ حبات خيار

٤ حبات طماطم

١/٢ حزمة صغيرة بقدونس

١ حبة ليمون

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

ملح



الطريقة :

- يُغسل الخيار ويُقشّر ويُقطّع إلى أنصاف حلقات .
- تُغسل الطماطم جيداً وتقطّع إلى قطع صغيرة بعد أن تنظّف من البذور .
- يُفرم البقدونس ويغسل جيداً ويُضاف إلى الخيار والطماطم .
- يُضاف الليمون والبهارات وتقدّم السلطة إلى جانب العديد من أصناف الطعام .

الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

سلطة طماطم بالبصل

المقادير :

٤ حبات طماطم

١ بصلة

٢ قرنا فلفل حار

١/٢ ملعقة شاي كمّون (حسب الرغبة)

ملح

عصير ليمون

الطريقة :

- تُقشر البصلة وتُقطّع إلى حلقات رفيعة بعد غسلها.
- تُغسل الطماطم وتقطّع إلى قطع متوسطة.
- يُغسل الفلفل ويُفرم
- تُخلط هذه المقادير بخفة.
- تُتبّل السلطة بالليمون والكمّون والملح قبل التقديم مباشرة.



الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

سلطة بصل

المقادير :

١ ١/٢ حزمة بقدونس

٤ حبات طماطم

٢ بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان

٢ حبتا ليمون

٢ ملعقتا طعام زيت ذرة

ملعقة شاي ملح

الطريقة :

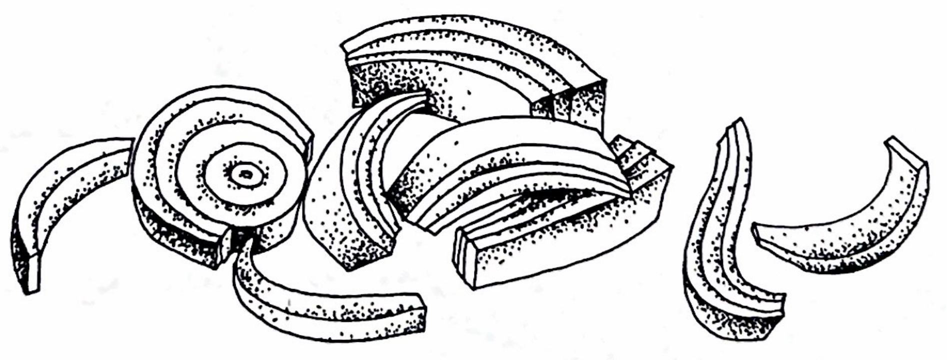
ـ يُفرم البقدونس ويُغسل ويصفّى .

ـ تُفرم الطماطم فرماً ناعماً وتُخلط مع البقدونس .

ـ يُضاف إليها البصل المفروم .

ـ يُعصر الليمون ويُضاف إلى الخليط ويُضاف الزيت والملح .

ـ يُقلّب جيداً ثم يقدّم إلى المائدة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة خضار مشكلة



المقادير :

٤ حبات طماطم
٢ خيارتان
٢ جزرتان
١/٢ خسة
٢ حبتا فلفل رومي
٢ ليمونتان
ملح

الطريقة :

- تُغسل الخضار جيداً .
- يقشّر الخيار ويقطّع إلى قطع صغيرة .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وكذلك الفلفل الرومي يقطع إلى قطع صغيرة .
- يُقشّر الجزر ويُقطّع ويُضاف ، ويُقطّع الخس إلى قطع صغيرة ويُغسل جيداً في قدر مملوء بالماء حتى يتخلص من الرمل .
- تُخلَط جميع الخضار ويضاف عصير الليمون والملح وتُقلّب جيداً وتُقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة دقس «أ»

المقادير :

٣ حبات طماطم

٢ قرنا فلفل حار

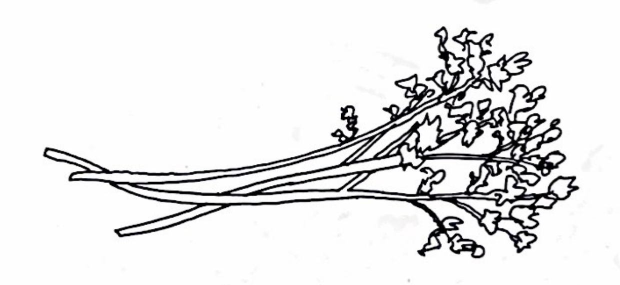
١/٤ حزمة كزبرة خضراء

عصير ليمونتين

ملــح

الطريقة :

- تُغسل الطماطم جيداً ثم تشوى على نار هادئة (فوق صفيحة).
- تُرفع عن النار وتُقشّر.
  تُطحن جيداً في المطحنة وتوضع في طبق عميق.
- تُقطّع الكزبرة الخضراء بعد غسلها ويُقطّع الفلفل الحار ويُدقان أو يطحنان جيداً.
- يُضافان إلى الطماطم ويُضاف الملح والليمون وتقلّب ثم تقدّم.



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة دقس «ب»

المقادير :

٢ حبتا طماطم متوسطة الحجم

٢ قرنا فلفل حار

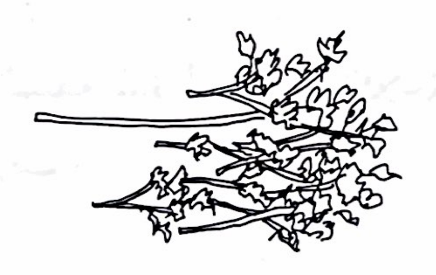
عصير ليمونة

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- تُغسل الطماطم وتُشوى (عادة توضع صفيحة على وجه الغاز لشي الطماطم) .
- يُقطّع الفلفل إلى قطع صغيرة وينزع بذره للتقليل من حر السلطة .
- يُطحن الفلفل بعد إضافة ذرّة من الملح .
- تُقشّر الطماطم وتُطحن .
- تُخلط المقادير ويُضاف إليها عصير الليمون والملح .

ملحوظة : لا تكاد تخلو مائدة سعودية من هذه السلطة أو سلطة الكزبرة (الدّقس) .



الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

سلطة الدقس المطبوخة

المقادير :

٣ بصلات
٣ حبات فلفل أخضر حار
١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة
ملح
١/٢ كأس زيت ذرة
٦ حبات طماطم مقشرة
٢ ملعقتا شاي بهارات مخلوطة (كمون ـ كزبرة ـ ملح ليمون ـ فلفل أسود)
١/٢ كأس خل أبيض
٢ فصا ثوم مهروس (حسب الرغبة)
ملح

الطريقة :

ـ يُفرم البصل ناعماً ويُضاف إلى الزيت ويُقلّب على النار إلى أن يذبل ويصفرّ لونه .
ـ تُفرم الطماطم المقشّرة فرماً ناعماً وتُضاف إلى البصل ويُخلط جيداً لمدة ٥ دقائق .
ـ تُضاف إليها جميع البهارات والملح مع الاستمرار في التحريك ثم يُضاف الثوم المهروس .
ـ يُضاف الفلفل المفروم ناعماً ويقلب الخليط إلى أن يذبل .
ـ تُخفف النار ويُضاف الخل الأبيض وتُقلّب السلطة جيداً وتُقدّم باردة إلى السفرة .
ـ يُمكن الاحتفاظ بهذه السلطة لمدة أسبوع في الثلاجة وذلك بوضعها في برطمان وتغطّى بنصف كأس زيت .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سلطة خيـــار باللــبن

المقادير :

٢ كأسا لبن زبادي
٢ فصا ثوم (ويمكن الاستغناء عنه)
٤ خيارات
١ ملعقة طعام نعناع ناشف مفروك
ملــح



الطريقة :

- يُغسل الخيار ويقشّر.
- تُقطّع الواحدة طولياً إلى نصفين ثم يُقطّع النصفان معاً إلى أنصاف حلقات وتُضاف إلى اللبن.
- يدقّ الثوم ويُضاف وكذلك الملح وتُقلّب جيداً ويرشّ وجه السلطة بالنعناع الناشف.

الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

سلطة كوسا باللبن

المقادير :

١٠ حبات كوسا متوسطة الحجم

٢ كأسا لبن زبادي

١ كأس دقيق

٢ كأسا زيت ذرة للقلي

٢ فصا ثوم مهروس (حسب الرغبة)

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

ملح



الطريقة :

- تُغسل الكوسا جيداً وتُقطّع إلى شرائح طولية رقيقة .
- يُوضع الدقيق في طبق ثم تُغمس فيه شرائح الكوسا (ويمكن الاستغناء عن الدقيق وقلي الكوسا بدونه) .
- يُحمّى الزيت على النار جيداً ثم تُقلى شرائح الكوسا وترصّ على ورق التنشيف ليمتصّ الزيت منها .
- يُخفف اللبن بقليل من الماء ويُضاف إليه الملح والفلفل الأسود والثوم المهروس .
- تُرصّ شرائح الكوسا في صحن بشكل دائري بالتساوي ثم يُصبّ اللبن في وسط الصحن أو على وجه الكوسا وتقدّم باردة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة باذنجان أسود باللبن

المقادير :



٥ حبات باذنجان أسود متوسطة الحجم

٢ كأسا لبن زبادي

١ كأس دقيق

٢ كأسا زيت ذرة للقلي

٢ فصا ثوم مهروس (حسب الرغبة)

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

ملح

الطريقة :

- يُغسل الباذنجان الأسود ويقشر ثم يُقطّع إلى شرائح رفيعة السُمْك .
- يُوضع الدقيق في طبق وتُغمس فيه شرائح الباذنجان لقليها . (يُمكن الاستغناء عن الدقيق) .
- يُحمّى الزيت جيداً ثم تُقلى شرائح الباذنجان وترصّ على الورق النشّاف حتى يمتص الزيت .
- يُخفف اللبن بقليل من الماء ويُضاف إليه الملح والفلفل الأسود والثوم المهروس .
- تُرصّ شرائح الباذنجان في طبق بشكل دائري بالتساوي ويصبّ اللبن في وسط الطبق أو يُغطّى سطح الباذنجان باللبن ويقدّم بارداً .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

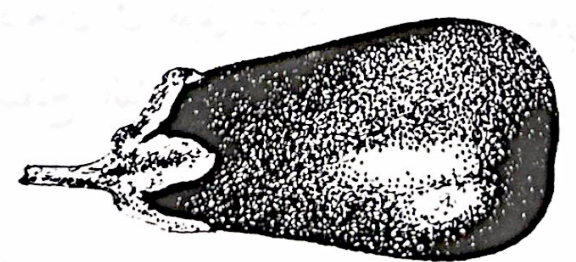
سلطة باذنجان أسود

المقادير :

٣ حبات باذنجان أسود كبير
١/٤ حزمة كزبرة خضراء أو بقدونس (حسب الرغبة)
١ حبة فلفل حار
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ ملعقة شاي ملح
٢ ملعقتا طعام خل أسود
٢ فصا ثوم (حسب الرغبة)
٢ حبتا طماطم
٢ ملعقتا طعام زيت زيتون

الطريقة :

ـ يُغسل الباذنجان ثم يُنشّف ويُشوى في الفرن على نار هادئة حتى ينضج من جميع الجوانب .
ـ يُقشّر ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويُهرس بواسطة الشوكة .
ـ تُفرم الكزبرة أو البقدونس والفلفل الحار والثوم ويدق الجميع جيداً ويضاف الخليط إلى الباذنجان .
ـ تُقشّر الطماطم وتُقطّع قطعاً صغيرة ويُصفّى ماؤها وتُضاف إلى الباذنجان المهروس .
ـ يُتبّل بالملح والفلفل الأسود والخلّ ويُوضع في صحن ويرشّ على وجهه الزيت ويقدّم إلى المائدة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة باذنجان أسود بالبصل

المقادير :

٤ حبات باذنجان أسود كبير
٤ بصلات
١/٢ علبة حمّص (بليلة) مسلوق
٢ حبتا طماطم كبيرة
١/٢ كأس زيت زيتون
عصير ليمونتين
٢ فصا ثوم (حسب الرغبة)

البهارات :
١/٢ ملعقة شاي (مخلوطة)
من البهارات المطحونة التالية :
قرفة . فلفل أسود . هيل .
كمّون . ملح

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة وتُقطّع الثومة الواحدة إلى ثلاثة قطع .
- يُحمّر البصل والثوم في زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة لمدة خمس دقائق مع مراعاة التحريك .
- يُقشّر الباذنجان على شكل أقلام رفيعة وتقطّع الواحدة إلى أربع قطع طولية وتُفرك بقليل من الملح .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع متوسطة الحجم وتُضاف إلى البصل والثوم وتُضاف البهارات والملح .
- تُترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يُضاف الباذنجان الأسود والحمّص وتُترك حتى تنضج ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سلطة باذنجان أسود بالفلفل

المقادير :

٤ حبات باذنجان أسود

٤ حبات طماطم حلقات

٣ حبات فلفل حار أخضر

١/٢ كأس خل أبيض

١ كأس زيت ذرة

ملح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

الطريقة :

- يُقطّع الباذنجان الأسود إلى شرائح دائرية ويوضع في المصفاة ويرشّ عليه ١/٢ ملعقة طعام ملح ويترك لنصف ساعة ثم يغسل من الملح ويصفّى .
- يُقلى الباذنجان مع مراعاة تحميره من الوجهين . ثم يرصّ على ورق نشّاف حتى يمتص الزيت منه .
- يُرصّ الباذنجان في طبق ثم تقلى حلقات الطماطم قليلاً وتُرص عليه .
- يُقلى الفلفل الحار الخالي من البذور والمقطّع إلى شرائح ويُضاف فوق الطماطم .
- يُخلط الخلّ والملح والفلفل الأسود ويُصبّ على الوجه ليتبل ثم يقدّم إلى المائدة بارداً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة الطحينــة بالخـل

الـمـقـاديـر :

١/٢ كأس طحينة

١ كأس مـاء

٣ ملاعق طعام خل أسود

أو ٦ ملاعق خلّ أبيض

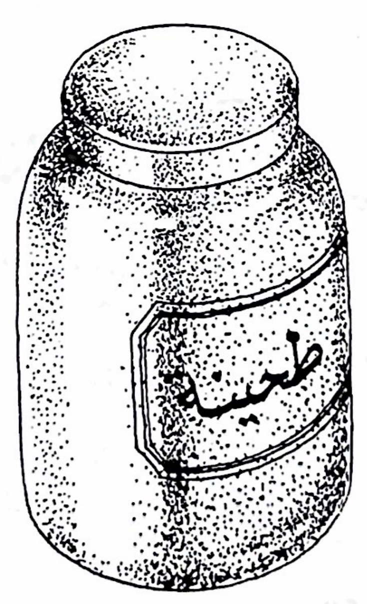
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملــح

الطـريـقـة :

ـ تـُخفق الطحينة مع الخلّ والماء جيداً حتى تتجانس .

ـ يُضاف الملح والفلفل الأسود وتؤكل عادة مع الـمَنْدي كما يقدّم مع الـمَنْدي أيضاً (العسل) .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة خيار بالطحينة

المقادير :

١ كأس طحينة

٣ ملاعق طعام خلّ

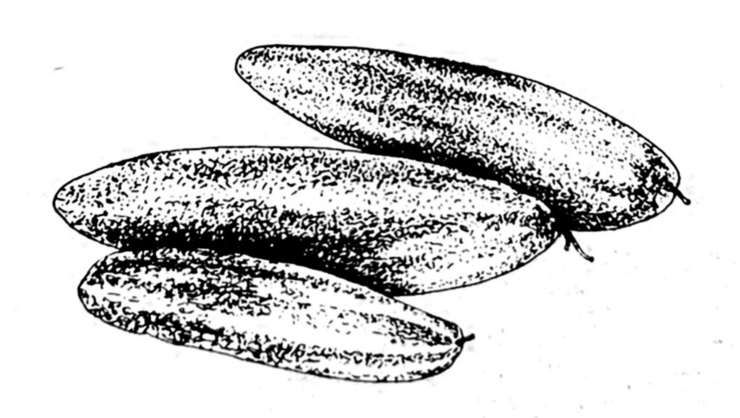
٣ خيارات

ملح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

الطريقة :

- تُحلّ الطحينة مع الخلّ والماء وتُخفق إلى أن يصبح قوامها سائلاً .
- يُضاف الملح والفلفل الأسود .
- يُقشّر الخيار ويُقطّع إلى قطع صغيرة بعد أن تنزع البذور منه أو إلى دوائر خفيفة ويُضاف الخيار إلى الطحينة ويُقلّب الجميع وتُقدّم هذه السلطة مع الأرز بالحمّص .



الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

سلطة بصل بالطحينة

المقادير :

١/٢ كأس طحينة	٢ بصلتان
٣ ملاعق طعام خل أسود (روح الخل)	٣ خيارات
٣ حبات طماطم	١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
	ملح

الطريقة :

- توضع الطحينة في وعاء عميق (زبدية) ويُضاف إليها الخلّ وتُخلط جيداً ويضاف إليها الماء بالتدريج حتى تُصبح سائلة.
- يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة ويُضاف إلى الطحينة.
- تُقطّع الطماطم، ويُقشّر الخيار ويُقطّع إلى أنصاف حلقات ويُضاف هو والطماطم إلى سلطة الطحينة.
- يُضاف الملح والفلفل الأسود.
- تؤكل هذه السلطة عادة مع المشويات.



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة خضار بالطحينة

المقادير :

٣ جزرات

٣ حبات بطاطس

٢ حبتا طماطم خضراء جامدة

١/٤ كأس بزاليا مسلوقة

١٥ حبة فاصوليا خضراء

١/٤ حزمة صغيرة بقدونس

٥ ملاعق طعام طحينة

١/٤ كأس عصير ليمون

١/٢ كأس مـاء

ملـح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

الطريقة :

ـ يُقشّر الجزر والبطاطس ويُقطّعان إلى مكعبات صغيرة .

ـ تُقطّع الفاصوليا إلى قطع صغيرة ، ويُسلق الجزر والفاصوليا حتى يقاربا النضج ، تُضاف إليهما البطاطس مع ملاحظة عدم هرسها . تضاف البازاليا ثم تُصفّى الخضار بمصفاة وتوضع جانباً .

ـ تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة مع ملاحظة إخراج البذور منها .

ـ يُفرم البقدونس ناعماً .

ـ تُحلّ الطحينة بالماء والليمون .

ـ تُضاف الخضار المشكّلة والطماطم والبقدونس للطحينة وتُتبّل بالملح والفلفل الأسود وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة قرنبيط بالطحينة

المقادير :

١ كيلو قرنبيط	٣ حبات طماطم
١/٢ كأس طحينة	١ حزمة صغيرة بقدونس مفروم
١/٢ كأس عصير ليمون	٢ كأسا زيت ذرة للقلي
١/٤ كأس مـاء	ملـح



الطريقة :

- يُقطّع القرنبيط إلى زهرات صغيرة ويُغسل وينشّف .
- يُحمى الزيت وتُقلى الزهرات فيه مع مراعاة تقليبها حتى تحمرّ من جميع الجوانب
- تُرفع من الزيت وتوضع على ورق نشّاف .
- تُحلّ الطحينة بالليمون والماء وتُخفق جيداً ثم يُضاف إليها الملح .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتُضاف إلى الطحينة .
- ويُضاف البقدونس المفروم ناعماً ويُخلط الجميع جيداً .
- تُرصّ الزهرات في طبق التقديم ويترك فراغ في الوسط لتوضع فيه خلطة الطحينة ثم يقدّم إلى المائدة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سلطة حمر بالطحينة

المقادير :

١/٢ كأس حـُمَرْ (تمر هندي)

١/٢ كأس ونصف مـاء.

٤ ملاعق طعام طحينة

١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة محمّصة ومطحونة (بزر كزبرة)

١/٢ ملعقة طعام شطّة حمراء (حسب الرغبة)

ملـــح

الطريقـة :

ـ يُنقع الحـُمَرْ في الماء الدافئ لمدة لا تقل عن ١/٢ ساعة حتى يذوب تماماً مع مراعاة عصره باليد جيداً ثم يصفـّى بمصفاة ويوضع في وعاء عميق (زبدية).

ـ تـُضاف إليه الطحينة والكزبرة الناشفة والفلفل الحار والملح وتُخفق جيداً وتُقدّم.

تؤكل هذه السلطة عادة مع المقليّة.

طريقة تصفية الحمر (التمر الهندي)

١ ـ يوضع ربع كيلو حـُمَر في إناء صغير ويُضاف إليه كأسا ماء ويُرفع على النار ليغْلي لمدة ١٠ دقائق.

٢ ـ بعد أن يبرد الحـُمَر يصفـّى ويُعصر جيداً حتى يتبقـّى منه القشر فقط (فيؤخذ العصير).

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة حمر بالبصل

المقادير :

١/٢ كأس حُمَر (تمر هندي)	١ بصلة
١١/٢ كأس ونصف ماء	ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- يُنقع الحُمَرْ في الماء ويُترك لمدة ١/٢ ساعة إلى أن يذوب تماماً مع مراعاة عصره باليد جيداً .
- يُصفّى بمصفاة ناعمة ، ويوضع في وعاء عميق (زبدية) .
- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويُضاف للحُمَر ويُضاف ملح حسب الرغبة وتُقدّم .

تؤكل هذه السلطة عادة مع الأرز بالعدس (مَعْدوس) .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سلطة حمر مطبوخة

المقادير :

١ كأس حـُمَر مصفّى (تمر هندي)
٤ بصلات مفرومة
٢ حبتا طماطم
١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبرة)
١/٤ ملعقة (شاي) فلفل أسود
ملــح
١ ملعقة طبخ زيت ذرة
١ حبة فلفل أخضر حار

الطريـقـة :

ـ يُحمرّ البصل مع الزيت حتى يصفرّ .
ـ تـُقطّع الطماطم قطعاً صغيرة وتـُضاف إلى البصل .
ـ تـُضاف الكزبرة الناشفة والفلفل الأسود والملح والفلفل الحار . يُغلى الخليط لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة .
ـ يُضاف إليه عصير الحـُمَر ويُترك على النار حتى ينضج البصل .

هذه السلطة تؤكل مع أصناف السمك ومجدّرة العدس الأسود .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سلطة حمـــر

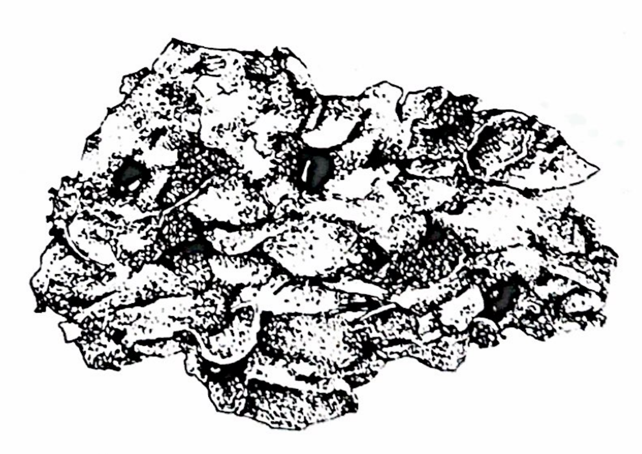
المـقـاديـر :

- ٣ بصلات متوسطة
- ١/٢ كأس عصير حـُمَر (تمر هندي)
- ١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبرة)
- ١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- ملـــح

الطـريـقـة :

- يُشوى البصل في الفرن أو على (الصفيحة) ثم يُقشّر ويُغسل ويُقطّع قطع صغيرة ويُطحن في مصفاة الطماطم .
- يوضع في طبق عميق ويُضاف إليه عصير (الحُمَر) والبهارات والملح ويُخلط ويقدّم .

تؤكل هذه السلطة عادة مع مقليّة الكرّات .



الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

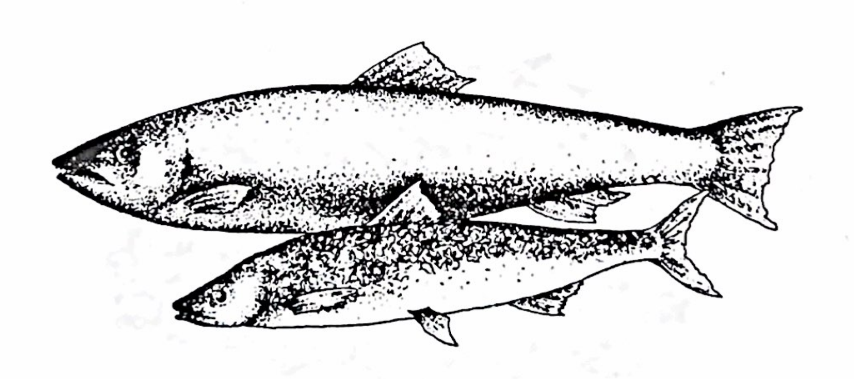
سلطة السمك

المقادير :

١ ١/٢ كيلو ونصف سمك
٣ حبات طماطم
٢ بصلتان
١/٤ كأس عصير ليمون
١/٤ حزمة صغيرة كزبرة خضراء
١/٤ حزمة صغيرة بقدونس
٣ حبات هيل ـ ملح
قشرة ليمونة

الطريقة :

ـ يُسلق السمك ويُضاف إلى ماء السلق قشرة الليمونة وبصلة مقسومة إلى قسمين والهيل .
ـ يُنزع الشوك من السمك إذا وجد ويُقطّع إلى قطع صغيرة .
ـ تُقطّع البصلة إلى قطع صغيرة وتُفْرك بالملح جيداً وتُغسل وتُضاف إلى السمك .
ـ يُضاف عصير الليمون ، وتُقطّع الطماطم إلى قطع ناعمة وتُضاف إلى السمك ثم يضاف الملح .
ـ توضع في طبق التقديم بعد خلطها ويُزين وجه السلطة بالكزبرة الخضراء والبقدونس المفروم ناعماً وتقدّم .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سلطة مطبوخة

المقادير :

٤ بصلات

٦ حبات طماطم

٤ حبات فلفل أخضر حار

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملح

الطريقة :

- يُقشّر البصل ثم يقطّع إلى قطع صغيرة الحجم ويقلّب في الزيت على النار حتى يَصفر لونه .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع متوسطة الحجم وتُضاف إلى البصل .
- يُقطّع الفلفل إلى قطع صغيرة ويُضاف إلى الخلطة .
- تُترك على النار حتى تنضج وتتسبّك (أي تبقى على الزيت) .
- يُضاف الملح والفلفل الأسود

وتقدّم عادة مع الأكل .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سلطة فلفل محشو بالكزبرة

المقادير :

٨ حبات فلفل حار

٤ ملاعق طعام كزبرة ناشفة محمّرة ومطحونة (بزر كزبرة)

١٠ فصوص ثوم

٤ ملاعق طبخ زيت

٥ حبات طماطم

١/٢ ملعقة طعام ملح

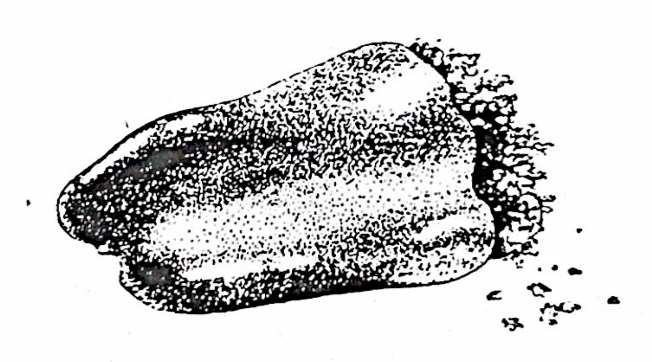
الطريقة :

ـ يُقشّر الثوم ويُدق جيداً .

ـ تُضاف إليه الكزبرة الناشفة والملح .

ـ يُغسل الفلفل ويُشق من الوسط طولياً وتُخرج البذور ويُحشى بالكزبرة والثوم .

ـ يُحمّر الفلفل بالزيت ثم تُعصر الطماطم وتُصب على الفلفل ويُترك على النار حتى ينضج ويتسبّك أي يظهر الزيت على الوجه ويقدّم بارداً.



الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص




السّلطات ب

تابع السلطات

1 ـ إعداد (الفول المدمس)
2 ـ الفول المكشّن
3 ـ الفول المبخّر
4 ـ الفول النابت
5 ـ الفاصوليا الخضراء بالزيت
6 ـ الفاصوليا الناشفة بالزيت
7 ـ مقليّة الفول
8 ـ مقليّة الكرّات
9 ـ مقليّة الكُشَري

إعداد الفول المدمس

المقادير :

١ كأس فول

١/٢ كأس عدس أصفر

١/٤ كأس فول مدشوش (مطحون طحناً خشناً)

٤ كؤوس ماء

١ ملعقة شاي كربونات الصودا

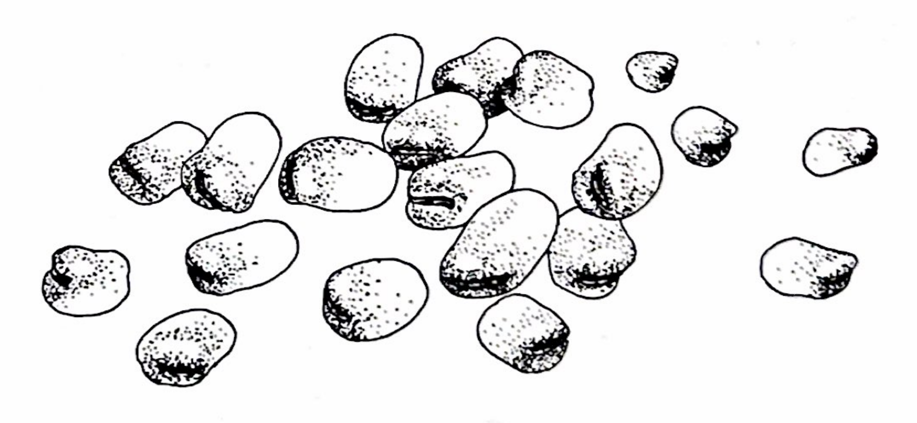
الطريقة :

ـ يُغسل الفول جيداً ويُنقع قبل الطبخ بأربع ساعات على الأقل .

ـ يُغسل العدس الأصفر والفول المدشوش ويضافان إلى الفول ثم يضاف الماء وكربونات الصودا .

ـ يُوضع في الوعاء الخاص بإعداد الفول أو في قدر بعد أن يُصفّى من مائه ويُرفع على النار لمدة ١٢ ساعة حتى ينضج .

ملحوظة : بعد أن ينضج الفول يتبّل بالكمون مع الفلفل الأسود والملح ويرش على وجهه الزيت . أو يطبخ بإحدى الطرق المذكورة في هذا الباب .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الفـــول المـــكشن

المقادير :

٢ كأسا فول مدمس

٣ حبات طماطم

١/٢ ملعقة طعام صلصة

١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء

٣ بصـــلات

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون

١/٢ ملعقة شاي ملح

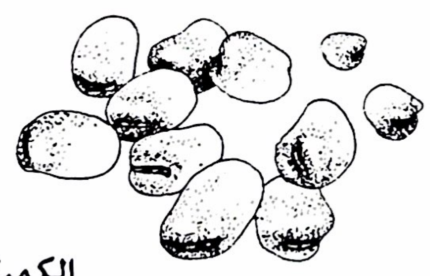
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

١ حبة فلفل حارّ (حسب الرغبة)

٢ ملعقتا طبخ سمن بلدي أو زيت الزيتون

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويُحمرّ في الزيت ثم تُضاف إليه الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً وتُحمرّ مع البصل قليلاً.
- يُضاف إليها الفلفل الحارّ المقطّع ناعماً والطماطم المقطعة إلى قطع صغيرة والصلصة وتُقلّب جميعاً. ثم تضاف البهارات والملح.
- تُترك على نار هادئة حتى تتسبّك الخلطة جيداً (يظهر الزيت على الوجه).
- يُضاف الفول فوق الخلْطة ويُقلّب جيداً.
- يُسكب في طبق التقديم ويُرشّ على الوجه السمن البلدي أو زيت الزيتون ويقدّم.



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

الفـــول المـــبـخر

المـقـاديـر :

٢ كأسا فول

٤ ملاعق طبخ سمن برّي (سمن بلدي)

١ ملعقة طبخ كزبرة خضراء مفرومة فرماً ناعماً

١ ملعقة شاي ثوم مهروس

١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون

١ ملعقة طبخ خل أبيض

١ كأس طماطم طازجة مقطّعة قطعاً صغيرة

٢ ملعقتا طعام طحينة

١ حبة ليمون

١ ملعقة طبخ زيت ذرة

قطعة فحم

الطـريـقـة :

ـ يُحمّر الثوم بالزيت ، وتضاف الطحينة والخلّ والطماطم والكزبرة ويُقلّب الجميع .

ـ يُضاف الفول للخليط ويوضع على النار حتى يسخن ويُعصر عليه الليمون .

ـ يُوضع الفول في طبق عميق ويوضع عليه السمن البرّي الساخن .

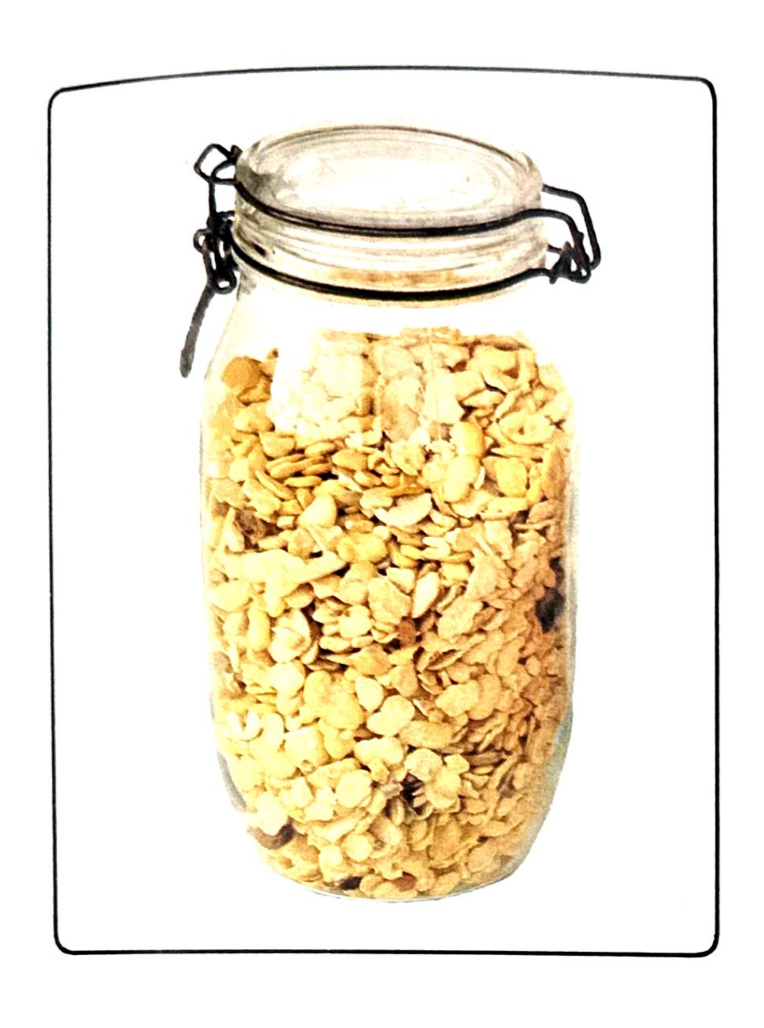
ـ تُوضع فحمة على النار حتى تصبح جمرة .

ـ تُعمل حفرة في وسط طبق الفول وتوضع فيها الجمرة ويُغطّى الطبق بغطاء محكم لدقائق وبعدها يرفع الغطاء والفحمة من الطبق ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



الفـــول النـــابـت



المقـــاديـر :

- ٢ كأسا فول مدشوش
- ١/٤ كيلو لحم مفروم
- ٢ ملعقتا طعام طحينة
- ٣ خيارات
- ٣ حبات طماطم
- ١ حزمة صغيرة كرّات أخضر
- ١ ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود
- ٤ ملاعق طبخ زيت الزيتون
- ٢ بيضتـان مسلوقتان

الطـريـقـة :

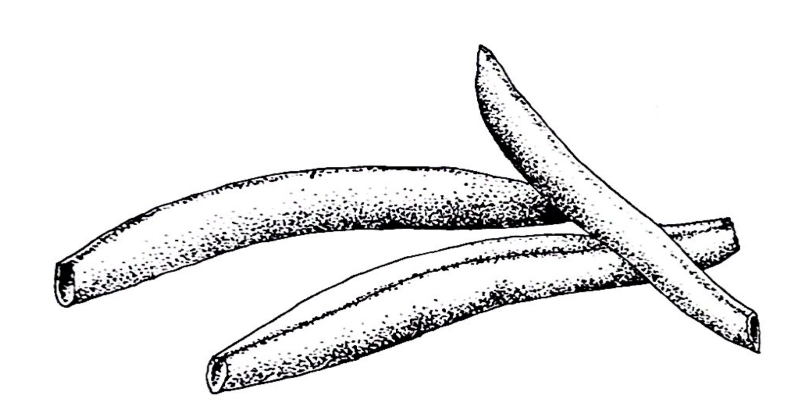
- يُقلّب اللحم على النار مع إضافة قليل من الماء حتى ينضُج .
- يُنقع الفول في الماء لمدة ساعة ثم يُغسل ويوضع في ماء للسّلق .
- عندما يَنضُج يُطحن ويُتبّل بالفلفل الأسود والملح .
- يُفرم الخيار والطماطم والكرّات فرماً ناعماً بعد غسلهم ويُضافوا إلى الفول كما تُضاف الطحينة واللحم المفروم ويُخلط الجميع مع الفول .
- تُقدّم السلطة في طبق بعد أن تجمـّل بشرائح البيض المسلوق ويوضع عليها زيت الزيتون .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

فاصوليا خضراء بالزيت

المقادير :

١/٢ كيلو فاصوليا خضراء
٣ بصلات
عصير ٣ ليمونات
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة
٣ حبات فلفل حارّ
١ ملعقة شاي ملح



الطريقة :

- تُنظّف الفاصوليا وتُقطّع إلى قطع صغيرة .
- يُفرم البصل ناعماً ويُقلى في الزيت حتى يحمرّ ثم تُضاف الفاصوليا .
- يُقطّع الفلفل الحارّ ويُضاف إلى الفاصوليا .
- يُغطّى القدر ، ويراعى أن يُقلّب من وقت إلى آخر حتى تَنضُج الفاصوليا ثم يُضاف عصير الليمون والملح وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

فاصوليا ناشفة بالزيت



المقادير :

٢ كأسا فاصوليا بيضاء ناشفة

١/٤ حزمة صغيرة كزبرة خضراء

٣ فصوص ثوم (حسب الرغبة)

١/٤ كأس عصير ليمون حامض

٤ ملاعق طعام زيت زيتون

ملح

الطريقة :

- تُغسل الفاصوليا وتُنقع في الماء لمدة ١٢ ساعة تُرفع على النار لتغلْي ثم تُترك على نار متوسطة فهادئة حتى تَنضُج تماماً . (يضاف نصف ملعقة كربونات الصودا لسرعة النضج) .
- تُصفّى وتوضع في الطبق .
- تُقطّع الكزبرة الخضراء وتُدقّ جيداً مع الثوم وتُضاف إليها الفاصوليا .
- يُضاف عصير الليمون وزيت الزيتون والملح وتقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

مقلية الفول

المقادير :

١ ١/٤ كأس فول مدشوش (مطحون طحناً خشناً)
١/٢ كأس بقدونس مفروم
١/٢ ملعقة طعام كزبرة ناشفة(بزر كزبرة)
٢ ملعقتا طعام دقيق
١ ملعقة طعام كمّون
٣ ملاعق طعام كربونات
٢ بصلتان
٣ كؤوس برغل ناعم
٣/٤ كأس حمص ناشف
٧ حبات ثوم (حسب الرغبة)
١/٢ حزمة كزبرة خضراء
١ ملعقة طعام ملح
١ ملعقة طعام فلفل أسود
١/٢ ملعقة طعام قرفة
٦ كؤوس زيت ذرة

الطريقة :

- يُنظّف الفول والحمّص من الشوائب ويُنقعان في الماء لمدة ١٢ ساعة مع ملعقة كربونات.
- يُصفّى الفول والحمص من الماء .
- يُفرم البصل والثوم معاً . تُفرم الكزبرة والبقدونس وتُغسل وتُصفّى .
- تُخلط كل الكميّة جيداً .
- تُفرم الخلطة مرتين بمطحنة اللحم . يُضاف الملح والبهار وبقية الكربونات .
- تُعجن جيداً وتُترك لترتاح لمدة ساعة .
- يُغسل البرغل ويصفّى ويُعصر من الماء ويُضاف إلى الخليط كما يُضاف الدقيق ويُعجن معه جيداً ويُترك لمدة ساعة .
- يُحمّى الزيت في مقلاة عميقة ثم تُعد أقراص المقليّة إما باليد مع الاستعانة بتبليل اليدين بالماء لعمل الأقراص أو بقالب خاص لها
- تُقلى الأقراص في الزيت على الوجهين على نار هادئة إلى أن تحمّر .
- تُنشل من الزيت وتوضع على ورق التنشيف .
- تُرصّ في طبق وتقدّم وهي ساخنة .

(تؤكل معها سلطة الحُمّر بالطحينة باب السلطات) .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

مقلية الكرات

المقادير :

١/٤ كيلو لحم مفروم

١ حزمة كُرّات صغيرة

٢ بصلتان

١ كأس دقيق أبيض أو دقيق حُمّص

١/٤ حزمة بقدونس

٤ كؤوس زيت ذرة للقلي

١ ملعقة (شاي) بيكنج پودر

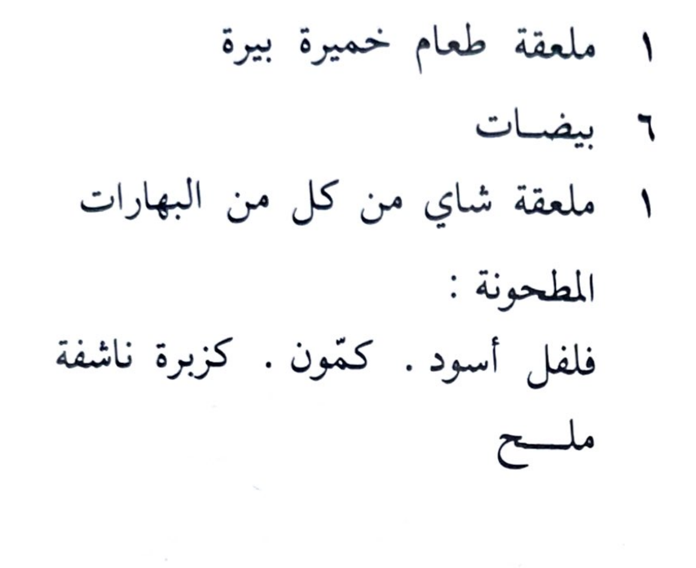
١ ملعقة طعام خميرة بيرة

٦ بيضات

١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة :

فلفل أسود . كمّون . كزبرة ناشفة

ملح



الطريقة :

- تُخلط الخميرة مع قليل من الماء الدافئ وملعقة طعام دقيق وتُترك جانباً لتختمر .
- يُفرم الكُرّات والبقدونس ناعماً ويُغسل كل منهما ويُصفّى .
- يُقشّر البصل ويُبشر ويُضاف إلى اللحم المفروم .

- تُوضع الخلطة في صينية (بيركس) ثم يُضاف إليها الدقيق والبيض والبهارات والبيكنج پودر وخميرة البيرة وتُعجن جيداً حتى تتكوّن عجينة رخوة (مع مراعاة عدم وضع أي ماء للعجينة). وتُغطّى العجينة جيداً وتُترك في مكان دافئ لمدة ثلاث ساعات تقريباً لتخمر.
- للتأكُّد من أن العجينة قد اختمرت (تَنتفخْ).
- يُوضع الزيت في مقلاة على النار ليحمى.
- يُوضع قليل من الماء في إناء صغير ثم تُبلّ اليد وتقطّع العجينة إلى قطع صغيرة وتفرد باليد على شكل أقراص ثم تحُمر في الزيت. (انظر الصورة)
- تُوضع بعد القلي في صينية مفروشة بورق لامتصاص الزيت ويُراعى أن لا توضع المقليّة على بعضها لئلا تعرق وتلين.
- تؤكل ساخنة مع سلطة الحُمَر.



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

مقلية الكشري

المقادير :

١/٢ كيلو كُشري
١/٢ كأس فول مدشوش (مطحون خشناً)
١/٢ حزمة كزبرة
١/٢ حزمة شبت
١/٢ حزمة كُرّات صغيرة
١ ملعقة شاي ملح
١ ملعقة شاي فلفل أسود
١ ملعقة شاي كمّون
٦ كؤوس زيت للقلي
١/٢ ملعقة طعام بيكنج پودر
٤ بيضات

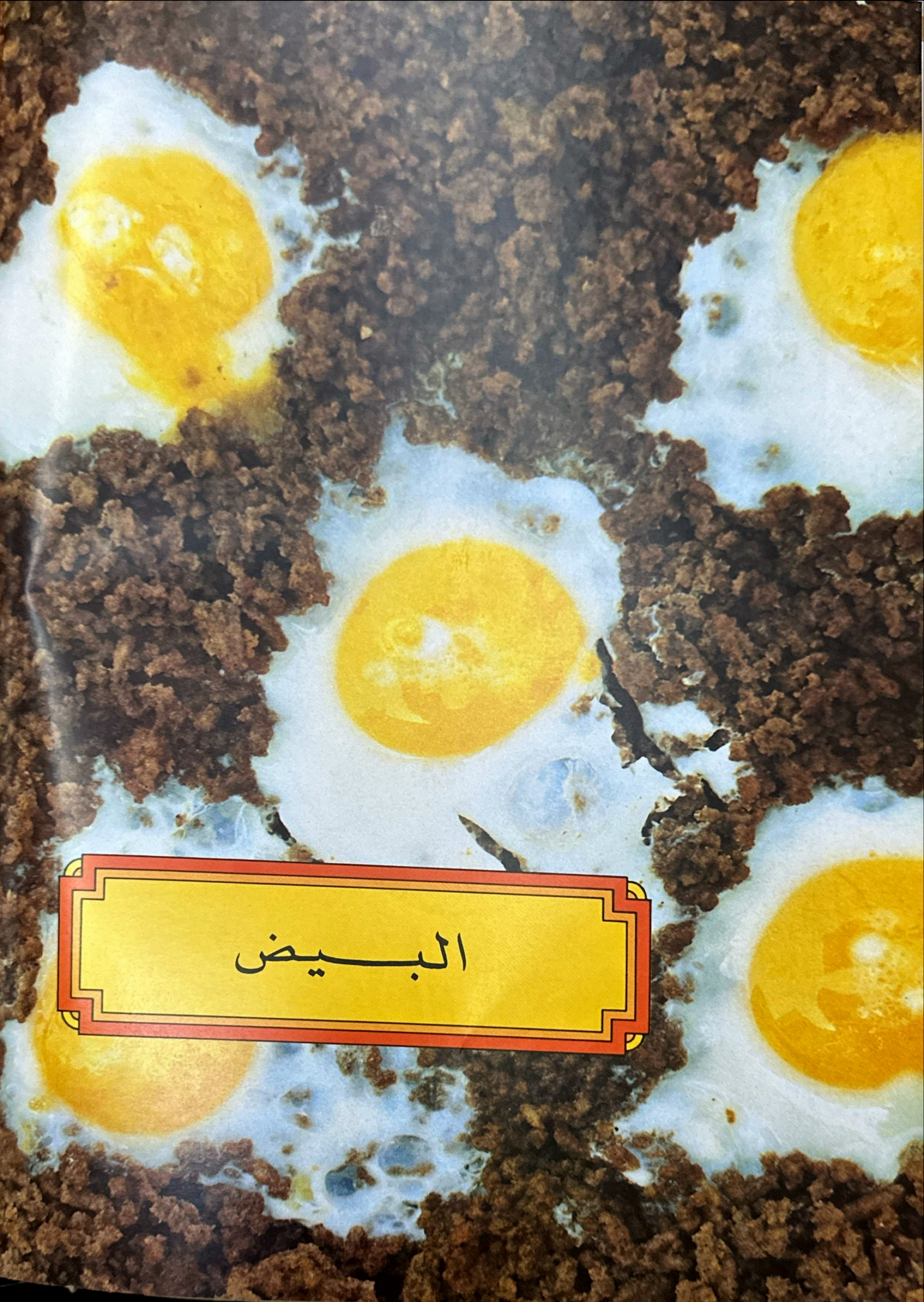
الطريقة :

- ينقع الكُشَري بالماء مدة ١٢ ساعة ويُغسل جيداً ويُنظَّف من القشر .
- يغسل الفول جيداً وينقع لمدة ٤ ساعات ثم يصفى من الماء .
- يُصفّى الكشري من الماء جيداً ويُفرم في ماكينة اللحم مع الفول وتُفرم معه الخضار بعد تقطيعها وغسلها .
- ويُضاف إليه البيكنج پودر والفلفل والكمُّون والملح والبيض ويُعجن حتى يصبح عجينة متماسكة ويُترك لمدة ١/٢ ساعة .
- يُحمّى الزيت في مقلاة خاصة وتهيأ العجينة بشكل كُرات ثم تفرد دائرية بواسطة اليد وتُقلى في الزيت ثم تقدّم .

(تؤكل معها سلطة الحُمَر بالطحينة باب السلطات) .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص





البـــيض

الباب الثالث

أنواع البيض :

١ ـ بيض مطجّن

٢ ـ بيض عيون

٣ ـ بيض بالمفروم

٤ ـ بيض بالكُرّات

٥ ـ بيض بالسبانخ

٦ ـ بيض بالفول

٧ ـ بيض بالبطاطس

٨ ـ شَكْشوكَة بالبطاطس

٩ ـ شَكْشوكَة بالبقدونس

١٠ ـ شَكْشوكَة بالكزبره

١١ ـ شَكْشوكَة بالبَازيلاّ

١٢ ـ عجّة أقراص

١٣ ـ عجّة بالسبانخ

١٤ ـ عجّة بالكوسا

١٥ ـ عجّة بالفلفل البارد

بيـــض مطجن

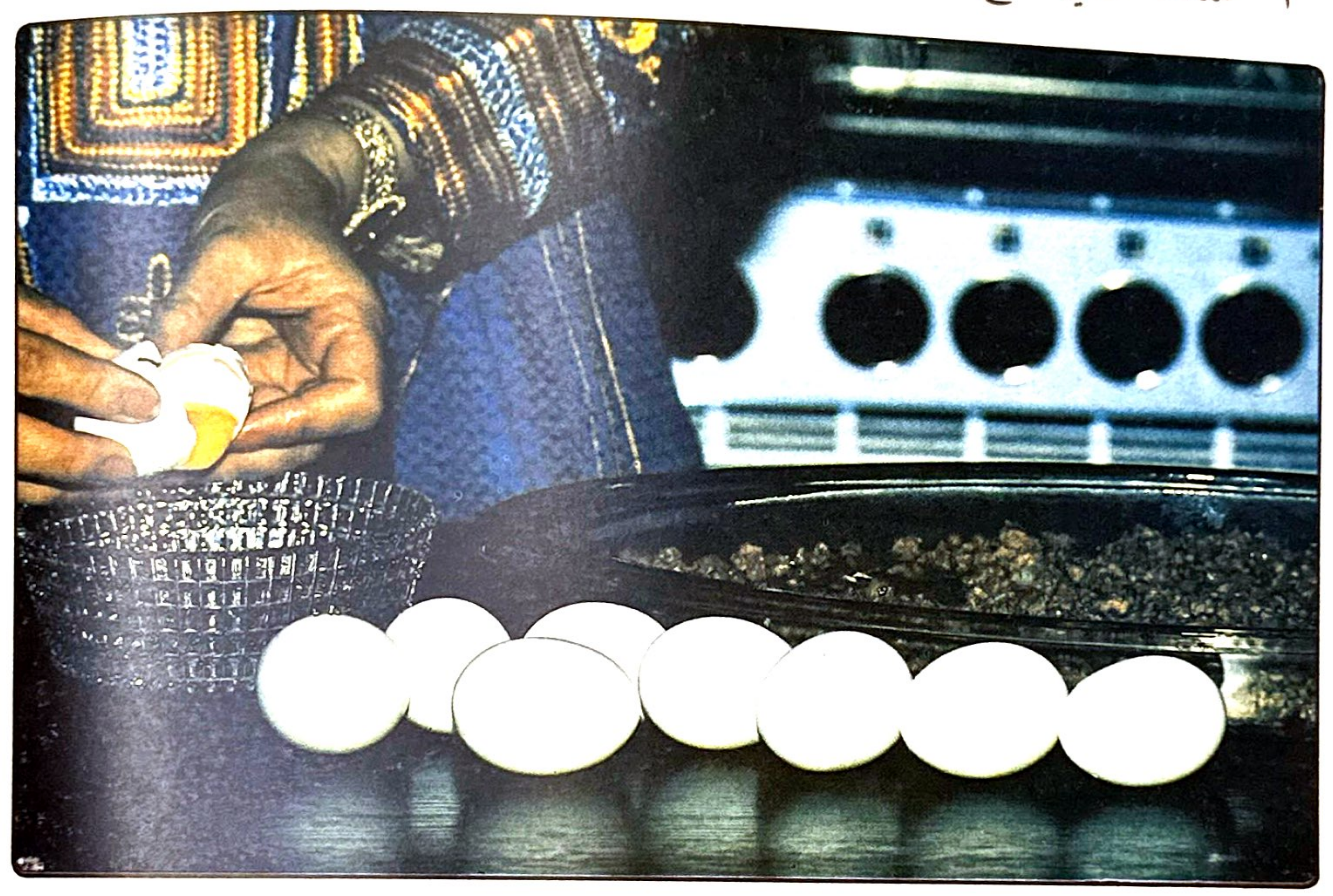
المقادير :

٦ بيضات

١ ملعقة شاي ملح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

٢ ملعقتا طعام زيت

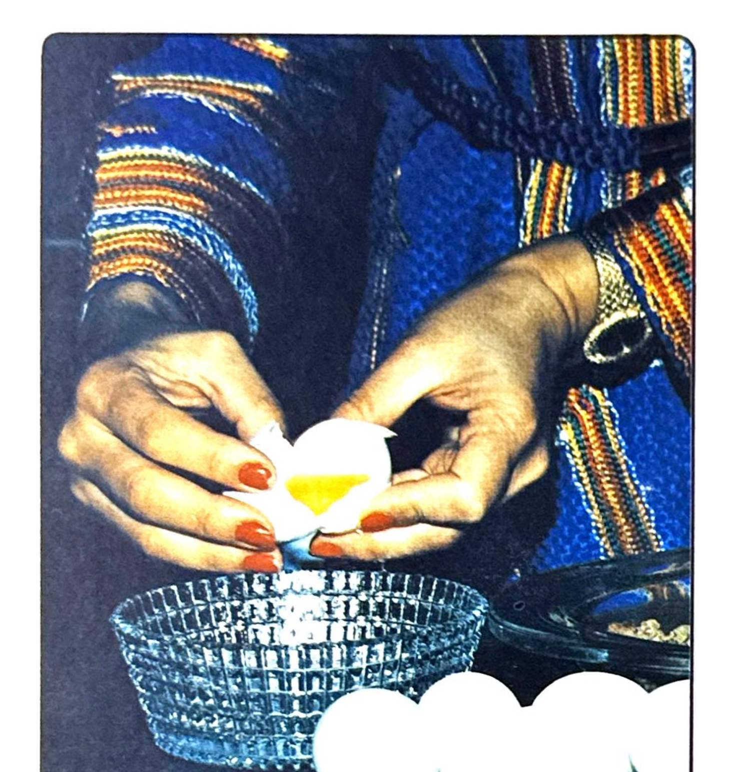


الطريقة :

- يوضع الزيت في المقلاة ويُحمّى قليلاً .
- يُكسر البيض في وعاء عميق ويضاف إلى الزيت .
- يُقلّب في حركة مستديرة على نار هادئة حتى يتجانس البيض مع بعض وينضُج .
- يُرشّ بالملح والفلفل ويُقلب في طبق ويُقدّم للمائدة .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

بيض عيون



المقادير :

٦ بيضات

١ ملعقة شاي ملح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

٢ ملعقتا طعام زيت

الطريقة :

ـ يُوضع الزيت في مقلاة ويُحمىً قليلاً .

ـ يُكسّر البيض الواحدة تلو الأخرى . توضع بجانب بعض في المقلاة وتُترك على نار هادئة إلى أن تنضج .

ـ وفي حالة السرعة في الإعداد يوضع غطاء على المقلاة حتى ينضُج البيض بسرعة مكوناً طبقة شفافة بيضاء على الوجه .

ـ يُرشُّ بالملح والفلفل ويقدّم للمائدة ساخناً .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

بيض بالمفروم

المقادير :

١/٤ كيلو لحم مفروم

٦ بيضات

ملح

٢ بصلتان مفرومتان

٤ ملاعق طعام زيت

١/٤ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون



الطريقة :

- يُوضع الزيت في المقلاة ويُوضع البصل المفروم ناعماً فوقه . يُقلّب على النار حتى يصفرّ .
- يُضاف عليه اللحم المفروم ثم يرشّ الفلفل والملح ويُخلط ويُقلّب إلى أن ينضُج اللحم ويتشرّب ماؤه .
- يُرفع اللحم المفروم عن النار ويُحفر في سطحه بحيث يُكسر في كل حفرة بيضة .
- تُعاد المقلاة على نار خفيفة وتغطّى بغطاء وتُترك إلى أن ينضُج البيض .
- يُزيّن بقليل من البقدونس المفروم ويقدّم ساخناً للمائدة .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص



بيض بالكرات

المقادير :

٦ بيضات

١ حزمة صغيرة كرّات

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

٣ ملاعق طبخ زيت مازولا

١ بصلة

ملح



الطريقة :

- يُنظّف الكرُّات ويُفرم ناعماً ويغسل جيداً .
- يُوضع الزيت في مقلاة وتقطَّع البصلة إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى الزيت ويُرفع على النار حتى يصفرّ .
- يُضاف الكرَّات إلى البصل ويُقلّب معه مدة خمس دقائق حتى يذبل .
- يُضاف البيض والبهارات ويُخلّط حتى يمتزج ويقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

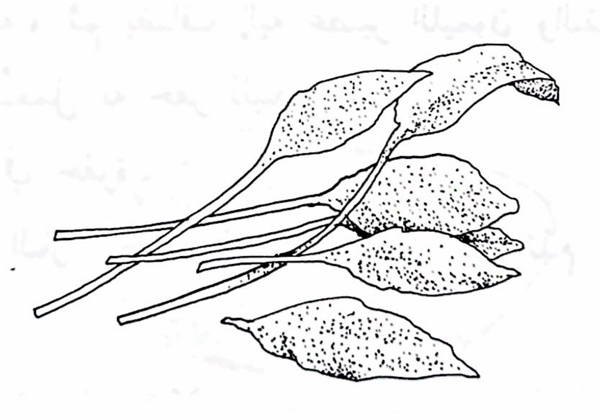
بيــض بالسـبانـخ

المـقـاديـر :

٦ بيضـات
١ بصلة مفرومة
ملــح
١ حزمة سبانخ
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
٣ ملاعق طعام زيت ذرة

الطـريـقـة :

- تنظّف السبانخ وتفرم فرماً ناعماً وتغسل جيداً .
- يُقلى البصل الناعم في الزيت إلى أن يصفرّ ويُضاف إليه السبانخ وتُـقلّب جيداً مع البصل ، وتُترك على نار هادئة إلى أن تنضُـج مع زيادة قليل من الماء .
- تُتبّل بالملح والفلفل وتوضع في طبق الفرن .
- تُعمل بها ست حفر بعدد البيض حيث يوضع في كل حفرة بيضة .
- يُزجّ الطبق في الفرن بعد تغطيته بورق القصدير إلى أن ينضُـج البيض ويقدّم ساخناً للسفرة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

بيـــض بالفـــول

المـقـاديـر :

٢ كأسا فول مدمّس
٢ كأسا طماطم مفروم ناعماً
١/٤ كأس عصير ليمون
١/٤ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة
١ ملعقة شاي كمّون
٦ بيضـات
١ كأس بقدونس ناعم
٢ بصلتـان
ملـح
٢ فصا ثوم (إذا رغب فيه)
٤ ملاعق طعام زيت ذرة

الطـريـقـة :

ـ يُوضع الزيت على النار ثم يضاف إليه البصل المفروم ناعماً ويحرك إلى أن يذبل ويصفرّ .
ـ تُضاف الطماطم المفرومة وتُخلط على النار جيداً ، يضاف الثوم المهروس ويُقلّب .
ـ يُضاف الفول الناضج ويُقلّب مع الخلْطة ويتبّل بالملح والفلفل والكزبرة الناشفة والكمّون .
ـ تُخفف النار تحته ، ثم يضاف إليه عصير الليمون والبقدونس .
ـ يُرفع عن النار وتُعمل به حفر للبيض .
ـ توضع كل بيضة في حفرة .
ـ يُغطّى ويعاد إلى النار الخفيفة لمدة ١٠ دقائق ثم يقدّم إلى المائدة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

بيــض بالبطاطس

المـقـاديـر :

٦ بيضات

٥ حبات بطاطس متوسطة

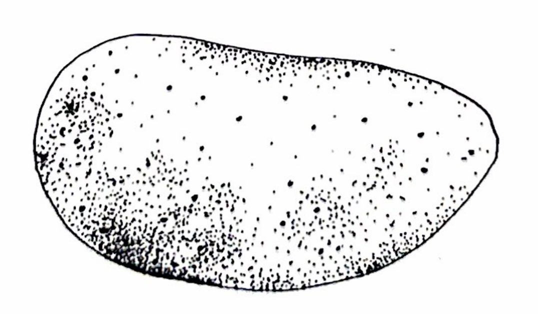
٥ ملاعق طعام زيت ذرة

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة شاي ملح

الطـريـقـة :

- تـُقشّر البطاطس وتقطّع إلى مكعبات صغيرة وتوضع في ماء وملح حتى لا تسودّ .
- يُحمّى الزيت ثم تضاف إليه البطاطس بعد تـَصفيتها جيداً .
- تقلّب على النار إلى أن تنضـُج نصف نـُضج .
- يُخفق البيض مع الفلفل والملح جيداً .
- يُقلَّل من كمية الزيت الموجودة فيه البطاطس .
- يُصبّ عليها البيض ويُقلّب إلى أن ينضـُج البيض .
- يُوضع في طبق ويقدّم إلى المائدة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

شكشوكة بالبطاطس

المقادير :

٦ بيضات
٣ بصلات
٣ ملاعق طبخ زيت مازولا
زيت للقلي
٣ حبات بطاطس
١ ملعقة شاي فلفل أسود
ملح حسب الرغبة
٥ حبات طماطم

الطريقة :

- تُغسل البطاطس جيداً وتقشّر وتقطّع إلى مكعبات صغيرة . توضع في ماء مضاف إليه الملح حتى لا تسودّ .
- يُحمّى الزيت وتقلى البطاطس على دفعات حتى تحمرّ وتُرفع من الزيت وتُفرد على ورق نشّاف .
- يقطّع البصل إلى حلقات رفيعة جداً ويضاف إلى الزيت .
- ترفع المقلاة على النار ويحرك البصل حتى يحمرّ .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع متوسطة الحجم وتُضاف إلى البصل وتضاف البهارات والملح وتقلّب جيداً حتى تنضج الطماطم (وتتسبّك) أي حتى يظهر الزيت على الوجه .
- تُضاف البطاطس المقلية إلى خلطة الطماطم وتُقلّب لمدة دقيقة .
- يُكسر البيض الواحدة تلو الأخرى فوق الخلطة مع الاحتفاظ بشكله ويغطّى ويُزجّ في الفرن أو يرفع على نارٍ هادئة حتى ينضج البيض وتقدّم الشكشوكة ساخنة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

شكشوكة بالبقدونس

المقادير :

٣ بصلات

٤ حبات طماطم

١/٤ حزمة صغيرة بقدونس أو ١/٢ حزمة صغيرة كـُرّات مفروم ناعماً

٥ بيضات

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملح

٣ ملاعق طبخ زيت مازولا

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويوضع في مقلاة ويضاف إليه الزيت ويُرفع على النار ويقلّب حتى يصفرّ.
- تُقطّع الطماطم إلى قطع متوسطة وتضاف إلى البصل وتقلّب معه .
- تضاف البهارات والملح وتُترك على النار حتى تنضُج الطماطم .
- يضاف البقدونس أو الكـُرّات ويقلّب مع الخلطة لمدة خمس دقائق .
- يُكسر البيض الواحدة تلو الأخرى على الخلطة على أن يحتفظ البيض بشكله دون خفق (تحريك) .
- يُغطّى بغطاء محكم ويُزجّ في الفرن، أو يُترك على نار هادئة حتى ينضج البيض ويقدّم .



الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

شكشوكة بالكزبرة

المقادير :

٥ بيضات

١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء

٣ بصلات

٤ حبات طماطم

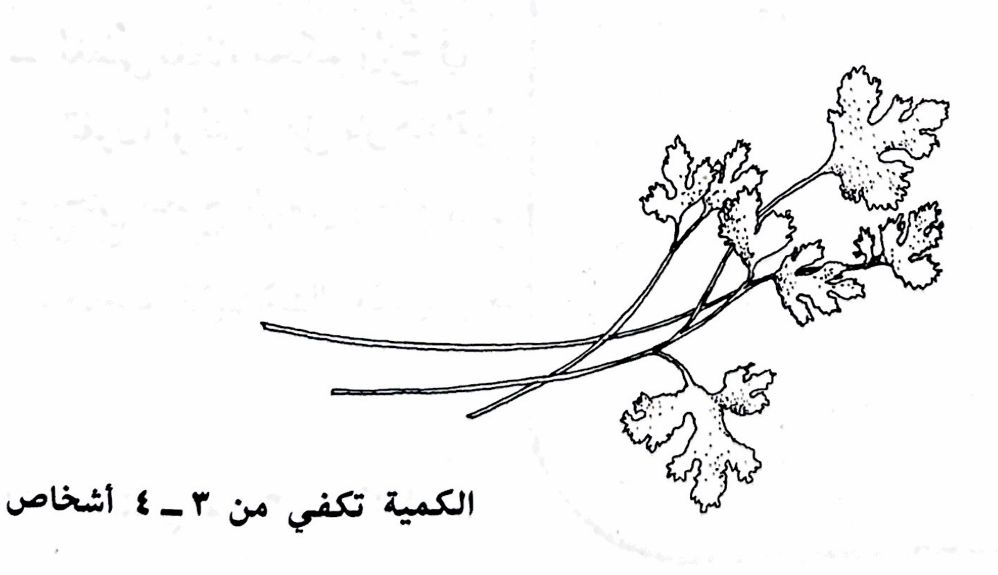
١ ملعقة شاي فلفل أسود

ملح

٣ ملاعق طبخ زيت مازولا

الطريقة :

- يُوضع الزيت في مقلاة ويقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويحرك في الزيت على النار حتى يحمرّ البصل.
- تُضاف الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً والبهارات والملح وتقلّب معه جيداً.
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الكزبرة وتُترك على النار حتى تَنضُج الطماطم (وتتسبّك) أي يظهر الزيت على الوجه.
- يُكسر البيض فوق الخلطة ويقلّب حتى يمتزج معها جيداً.
- يُترك على النار حتى ينضج البيض وتقدّم ساخنة.



الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

شكشوكة بالبازيلا

المقادير :

٦ بيضات

٢ بصلتان

٤ حبات طماطم

٣ ملاعق طبخ زيت مازولا

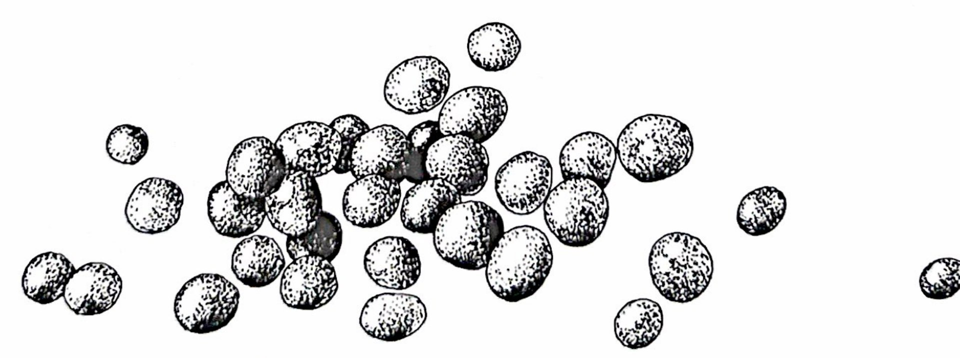
١/٢ كأس بازيلا خضراء مسلوقة

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملح

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ثم يوضع في مقلاة ويضاف إليه الزيت ويُرفع على النار ويحرك حتى يصفرّ.
- تُقطّع الطماطم إلى قطع متوسطة الحجم وتضاف إلى البصل وتضاف البهارات والملح وتقلّب جيداً حتى تنضج الطماطم (وتتسبّك) الخلطة أي يظهر الزيت على الوجه.
- تُنقل الخلطة إلى صينية بايْركس وتضاف إليها البازيلا وتقلّب.
- توضع على نار هادئة لمدة دقيقة ثم يُكْسر البيض الواحدة تلو الأخرى فوق الخلطة على أن يحتفظ البيض بشكله دون تقليب (تحريك).
- يُغطّى ويُرفع على نار هادئة أو يُزجّ في الفرن حتى ينضُج البيض ويقدّم ساخناً.



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

عجـــة أقـــراص

المـقـاديـر :

٦ بيضـات

١ كأس بقدونس مفروم

١/٤ كأس دقيق

٢ حبتان من الكوسا

١ بصلة مفرومة

٢ حبتان من الطماطم

١/٤ كأس حليب سائل

٢ كأسا زيت ذرة للقلي

١/٤ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٤ ملعقة شاي كربونات الصودا

١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة

ملـــح

الطـريـقـة :

ـ يُخلط الدقيق مع الكربونات ويُترك جانباً ، يُخفق البيض مع الحليب ويتبّل بالبهارات والملح .

ـ يُضاف الدقيق للحليب ويُخلط جيداً .

ـ تـُغسل الخضروات وتـُفرم فرماً ناعماً وتـُضاف إلى الدقيق وتقلّب العجـّة جيداً .

ـ يُحمـّى الزيت في مقلاة . يؤخذ من الخليط مقدار ملعقة طعام ويوضع في الزيت وتـُقلى القطعة من الوجهين حتى تحمرّ وتنضـُج .

ـ تـُرفع وتوضع على الورق النشـّاف ليمتصّ الزيت ثم ترصّ في طبق وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

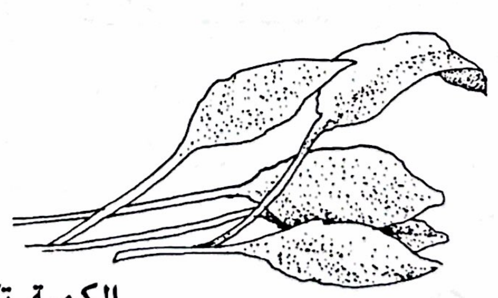
عجة بالسبانخ

المقادير :

١ حزمة سبانخ
١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
٤ بيضات
١ كأس دقيق
١ حبة طماطم مفرومة فرماً ناعماً
١ حبة فلفل رومي أخضر مفرومة فرماً ناعماً
١/٢ حزمة صغيرة شبت مفرومة فرماً ناعماً
١/٤ حزمة صغيرة كزبرة خضراء
١ ملعقة شاي فلفل مطحون
١ ملعقة شاي ملح
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
١ ملعقة شاي بيكنج باودر

الطريقة :

- يُفرم السبانخ ناعماً ثم يُغسل ويوضع في قدر على النار لكي يتشرّب ماؤه ثم يُقْلب في مصفاة ليُصفّى جيداً .
- يُوضع في وعاء ويضاف إليه البصل المفروم والطماطم المفرومة والفلفل الرومي المفروم والبيض المخفوق والدقيق والشّبت والكزبرة ويتبّل بالملح والفلفل والكمّون . يرشّ عليه البيكنج باودر ، ثم تُخلط جيداً جميع المقادير .
- تُوضع في صينية مدهونة بقليل من السمن وتزجّ في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة . تُخرج العجّة من الفرن وتقطّع ثم توضع في طبق وتقدّم إلى المائدة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

عجة بالكوسا

المقادير :

٦ بيضات

١ كأس بقدونس مفروم فرماً ناعماً

١ بصلة

٢ حبتا طماطم

٢ حبتا كوسا

١/٤ كأس حليب سائل

١/٢ كأس دقيق

١/٢ ملعقة شاي كربونات الصودا

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملح

الطريقة :

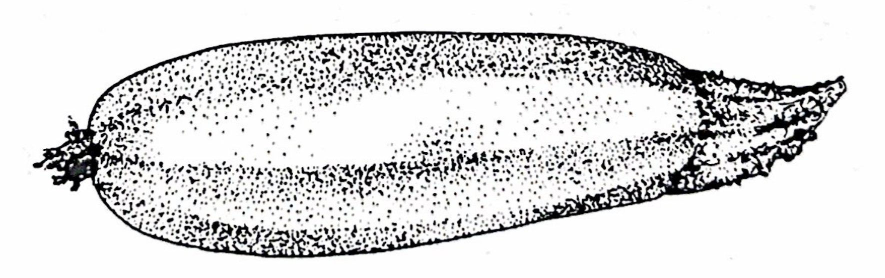
ـ تُغسل جميع الخضروات ثم تفرم فرماً ناعماً .

ـ يُخفق الحليب بالبيض وتضاف إليه (ثلثا) كمية الدقيق والكربونات ويتبّل بالبهارات والملح ثم تضاف الخضروات ويُقلّب الجميع .

ـ تُدهن صينية الفرن بالزيت وترشّ ببقية الدقيق وتُصبّ الخلطة في الصينية ويُغطّى الوجه بورق القصدير .

ـ توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة إلى أن تنضُج .

ـ تُخرج وتقطّع إلى مكعبات مستطيلة وترصّ في طبق مزيّن بورق الخس وتقدّم .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

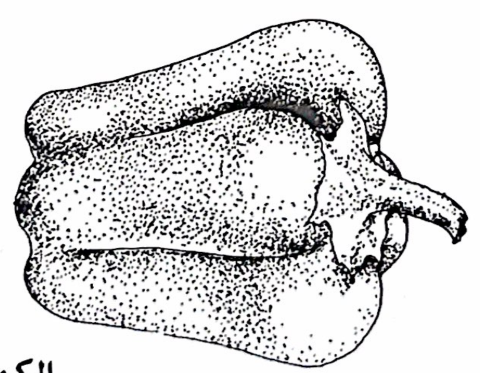
عجة بالفلفل البارد

المقادير :

- ٥ بيضات
- ٣ ملاعق طعام فلفل بارد مفروم
- ١ ملعقة شاي (ملح)
- ٢١/٢ ملعقتان ونصف طعام ماء
- ٦ ملاعق طعام بصل مفروم
- ٦ ملاعق طعام دقيق
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- ١ كأس بقدونس مفروم ناعماً
- زيت للقلي

الطريقة :

- يُدعك البصل بالملح والفلفل ويضاف إليه الفلفل البارد والبقدونس .
- يُخفق البيض مع زيادة الدقيق بالتدريج ثم زيادة الماء ، تضاف إليه الخضروات السابقة .
- يُحمّى الزيت في مقلاة ثم توضع في الزيت ملعقة طعام من الخليط على شكل وحدات مستديرة داخل المقلاة (متباعدة) عن بعض وتحمرّ .
- تُنشل من الزيت وتُرصّ على ورق التنشيف ثم ترصّ في طبق بعد اكتمال تحميرها وتقدّم ساخنة إلى المائدة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



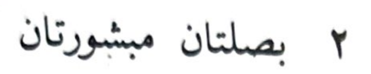
المعجّنات أ

الباب الرابع

سمبوسك سعودى

المقادير :

- ٣ كؤوس دقيق
- ١/٢ كأس زيت أو سمن
- ١ ملعقة شاي أبزار عيش مطحون .
  (راجعي البهارات)
- ١/٢ كيلو لحم مفروم



- ٢ بصلتان مبشورتان
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود
- ١ ملعقة شاي كمّون
- ملح
- زيت للقلي



١



٢



٣



٤

الطريقة :

- يوضع الدّقيق في صينية ويُضافُ إليه أبزار العيش والملح . ثم يضاف الزيتُ . يفْرك الدقيق بالأصابع جيداً بالزيت .
- يُضاف الماء المضاف إليه ملح ، إلى الدقيق تدريجياً وتُعجن العجينة جيداً حتى تتكوّن عجينة متماسكة . تُقَطّع إلى قطع صغيرة وتوضع في صينية وتُغطّى وتوضَع في مكان دافئ لمدة ساعة .
- يوضع اللّحم المفروم في مقلاة ويُضاف إليه البصل المبشور والفلفل الأسود والكمّون والملح ويرفع على النار ويُترك حتى ينضج اللحم .
- تُؤخذ قطعة من العجين وتُرقّ بالنشابة بشكل دائري سمك ٣ ملليمترات .
- تُحشى كلّ دائرة بملعقة طعام من الحشو المعدّ وتُغلق السَمبوسَك بالضغْط على أطرافها ثم تُضْفَر الأطراف (كما في الصورة) .
- يُحمى الزيت وتقلى فيه السَمبوسَك من الوجهين وتقدم ساخنة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



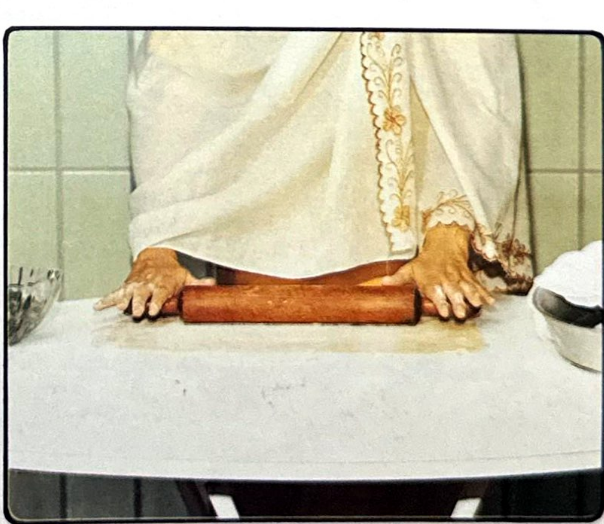
سمبوسك بف

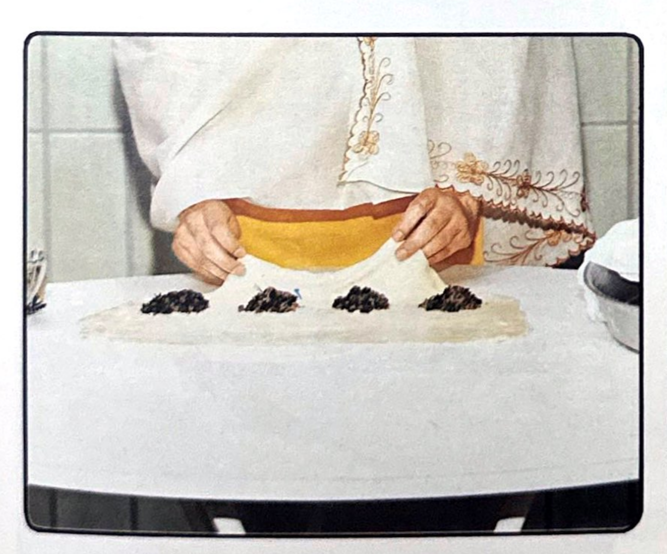
المقادير :

١/٢ كيلو لحم مفروم
٣ كؤوس دَقيق
٢ ملعقتا طعام سَمْن أو زيت
١ بيضة
٢ بصلتان
١/٤ ملعقة طعام ملح
١/٤ ملعقة طعام فلفل أسود
١/٢ حزمة متوسطة الحجم بقدونس مفروم
زيت للقلي

الطريقة :

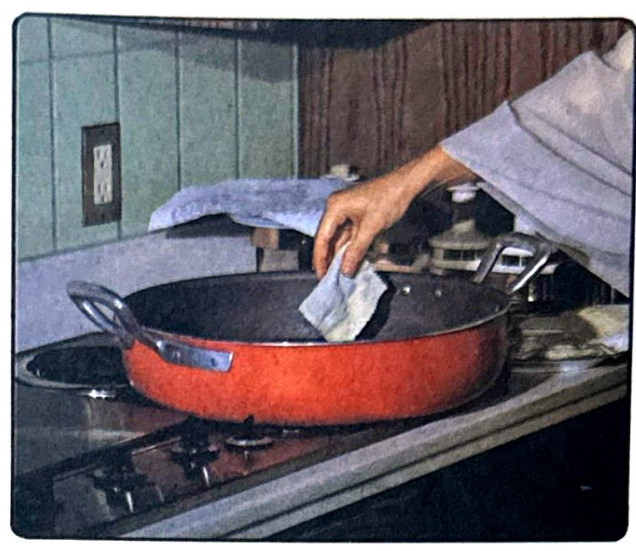
- يوضع اللّحم المفروم في مقلاة ويُضاف إليه البصل بعد تقطيعه ناعماً والملح والفلفل الأسود ويُرفع على النار ويُترك حتى ينضج اللّحم .
- يُرفع عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد ، ثم يُضاف إليه البقدونس المفروم .
- يُنخل الدقيق ويُوضع في صينية . تـُعمل حفرة في وسط الدقيق ويُوضع فيها السمن والبيض .
- يُفرك السمن والبيض بالدقيق ثم يضاف الماء إلى الدقيق تدريجياً ويعجن جيداً حتى يصبح عجينة متماسكة .







- تُقسّم العجينة إلى عدة أقسام وتُرص في صينية مرشوشة بالدقيق وتُترك لمدة ساعة أو أكثر.
- تُفتح العجينة بواسطة النشابة (الخشبة المعدة لرق العجين) بحيث تُصبح رقيقة سمك ٣ ملليمترات.
- يُوضع اللحم المفروم على شكل أكوام متباعدة فوق العجينة ثم تطبق عليه العجينة بحيث تأخذ شكلاً يقرب من نصف دائرة (كما هو مبين في الصورة).
- يُضغط على الأطراف بالأصابع ثم تُقص الأطراف بالعجلة المخصصة للسَمْبوسَك وتُرصّ في صينية مرشوشة بالدقيق حتى لا تلتصق.
- يسخن الزيت وتُحمر السَمْبوسَك ويراعى أثناء التحمير رشّ سطح السَمْبوسَك بالزيت بواسطة الملعقة حتى تَنْضُج وتحمّر احمرار خفيفاً.





ـ تُنْشَل من الزيت بواسطة ملعقة مخرّمة وتُوضع على ورق نشّاف حتى يمتصّ الزيت وتقدم ساخنة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سمبوسك المثلثات

المقادير :



٥ كؤوس دقيق

١ ملعقة طعام سمن أو زيت ذرة

ماء فاتر وملح للعجن

مقادير الحشو :

١ كيلو لحم مفروم

١/٢ حزمة بقدونس مفروماً ناعماً

٤ بيضات مسلوقة

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

١/٢ ملعقة شاي كمّون

١/٢ ملعقة شاي ملح

٢ بصلتان








الطريقة :

- يُوضع الدقيق في صينية كبيرة مستديرة ويُحفر في وسطه حُفرة يُوضع بها الزيت ويُفْرك بالدقيق جيداً .
- يُضاف الماء بالتدريج ويعجن جيداً حتى تتكوّن عجينة طرية .
- تُقَطّع العجينة إلى كرات بحجم كف اليد وتلفّ باليد جيداً .
- تُرص كرات العجين في صينية مدهونة بقليلٍ من الزيت وتُغطّى بقطعة قماش (بيضاء اللّون) مرطبة بالماء وتترك لترتاح لمدة ساعة على الأقل .

طريقة الحشو :

- يُحضّر اللحم المفروم كالآتي : يُوضع في مقلاة وتُضاف إليه البهارات والملح والبصل بعد فرمه ناعماً ويُرفع على النار ويُدق بطرف الملعقة حتى ينْضُج .
- يُرفع عن النار ويُضاف إليه البقدونس المفروم والبيض المسلوق المقطع إلى قطع صغيرة جداً . يُعَدّ غطاء سرير كبير أو أي قماش نظيف ويفرد على الطاولة ثم يُبدَأ بِرقّ العجين .
- تؤخذ كرة من كرات العجين وتُمرّغ في الدقيق من الجهتين وتُرقّ قليلاً حتى تصبح كالقرص ثم ترفع إلى الذراعين وترق بنقلها من ذراع إلى آخر (كما في الصورة) .

- تُنْزل عن الذراع إلى الشرشف وتمدد بطريقة دائرية . (كما في الصورة) .
تُكْمَل عملية رقّ العجين بهذه الطريقة فَيصبح دوائر كبيرة ورقيقة .
- يُبْدَأ بالعجينة الدائرية الأولى فَتُقَطّع أطرافها المدبّبة بالسكين . ثم تُقَطّع الدائرة طولياً (كما في الصورة) .
- يُؤخذ مقدار ملعقة طعام من الخَلْطة وتُوضَع في طرف العجينة الطولية ثم تلف العجينة بشكل المثلث .
- تُرَصّ في صينية مَرشوشة بالدقيق .
- عندما ينتهي مقدار العجين يُحمى الزيت وتُقْلى السَمْبوسَك من الجهتين حتى تحمر وتقدم ساخنة .

ملحوظة : يجب عدم ترك العجينة مفرودة مدة طويلة قبل حشوها حتى لا تجف وتتكسر أثناء طيها .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

البريـــك

المقادير لعمل العجينة :

١ كيلو دقيق

١ ملعقة طعام سمن أو زيت

ماء دافئ وملح للعجن

مقادير الحشو :

١ كيلو لحم مفروم

٢ بصلتان مفرومتان ناعماً

١ حزمة بقدونس مفروم

١ ملعقة شاي فلفل أسود

٦ بيضــــات

١ كأس مرق لحم أو مرق دجاج

١/٢ كأس سمن أو زيت لرشه بين الطبقات أو حليب

٢ بيضتـــان

ملــح

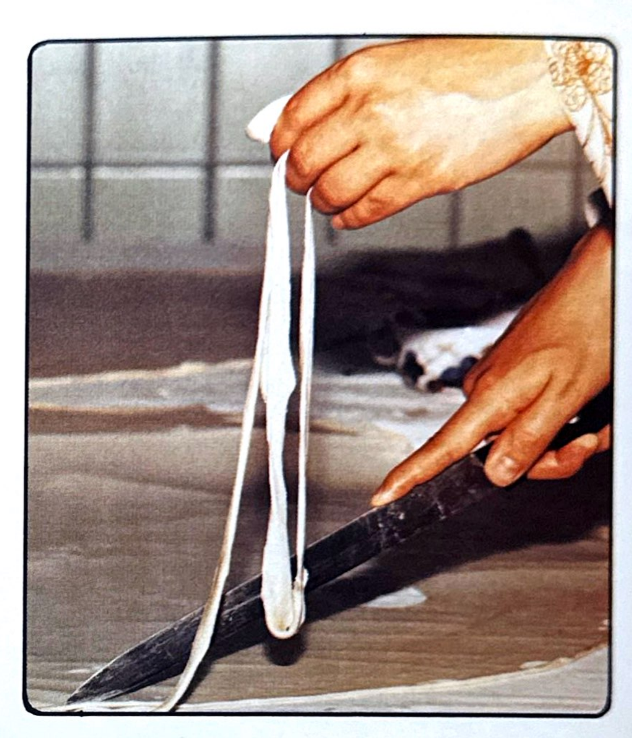
الطـريـقـة :

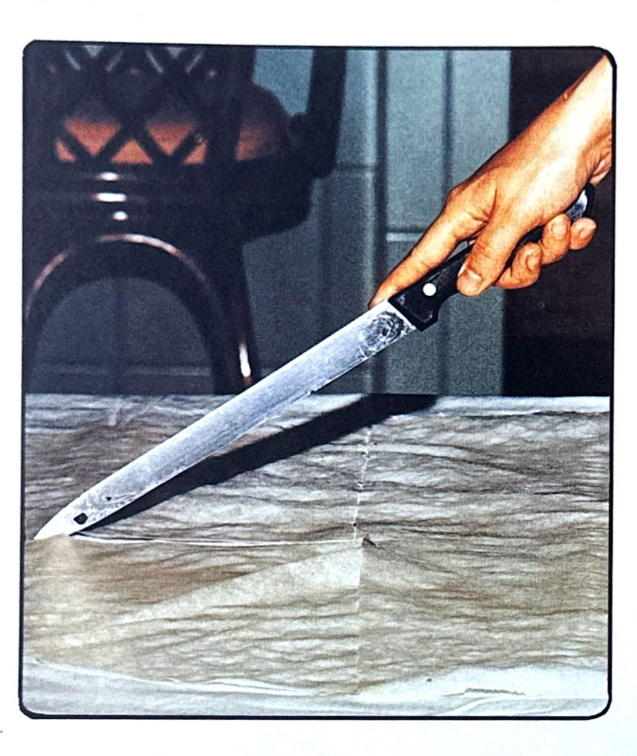
ـ يُوضع الدقيق على (رخامة) أو قطعة مسطحة ، على شكل كوم .

ـ تُعمل في وسطه حُفرة يُوضع فيها السمن ويُفرك مع كمية الدقيق بالأصابع إلى أن تَتجانس مع الدقيق وتكوّن ذرّات صغيرة .

ـ يُصَبّ الماء الدافئ مع الملح على الدقيق ويعجن بطريقة دائرية إلى أن تتجانس مع بعض لتكوّن عجينة طريّة مرنة .

- تُقَطّع العجينة إلى كرات صغيرة بحجم الكفّ (عدد ٦ كرات).
- تُوضع هذه الكرات في صينية مدهونة بقليل من السمن وتُغطّى بقطعة قماش من الشاش الأبيض مرطبة بالماء.
- تُترك العجينة لترتاح مدة ساعة على الأقل.
- يُوضع اللحم المفروم في مقلاة ويضاف إليه البصل المقطّع ناعماً والفلفل الأسود والملح ويرفع على النار ويترك جانباً حتى يَبرُد، فيُضاف إليه البقدونس المفروم ناعماً.

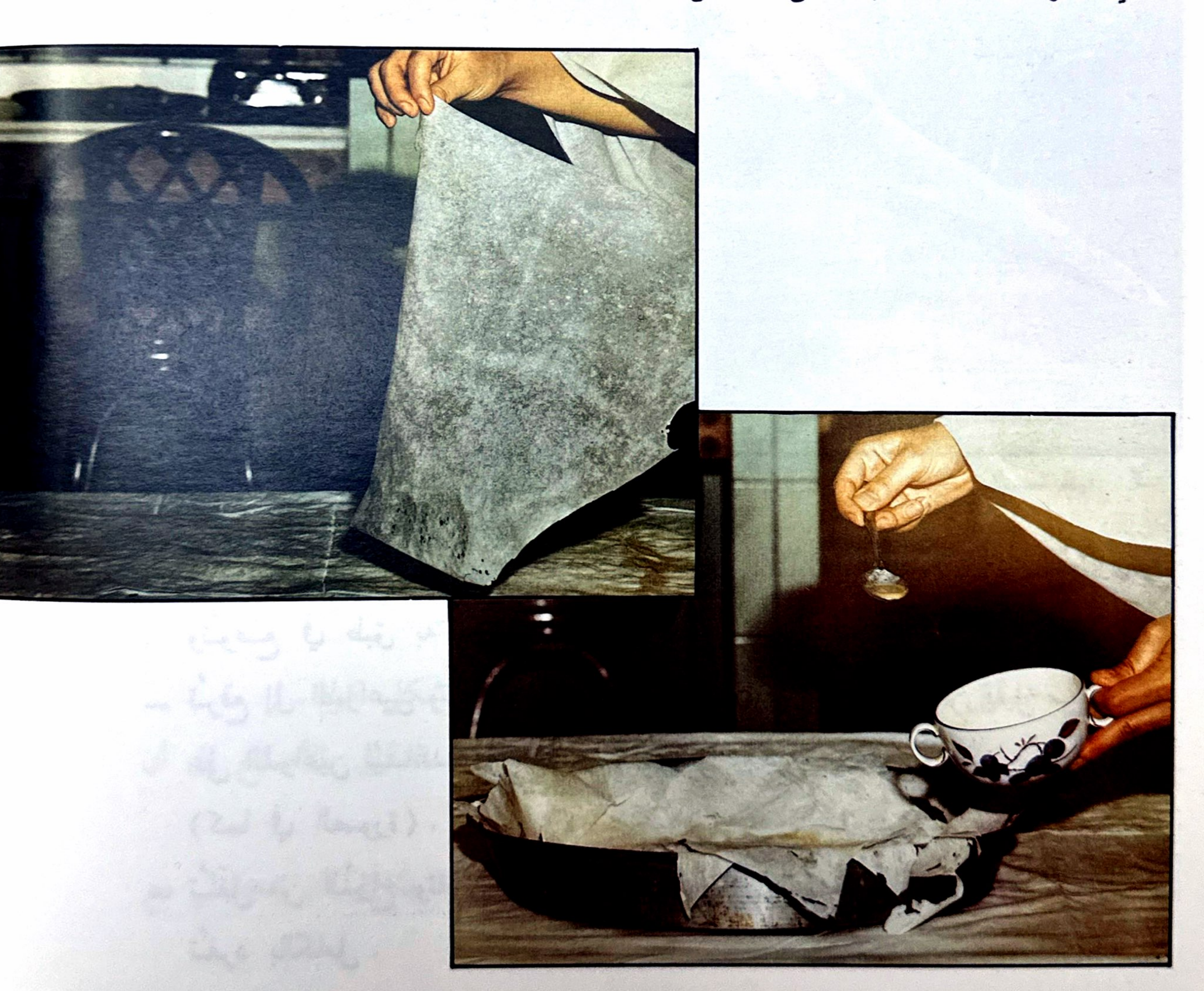




طريقة فتح العجين:

- يُفرد غطاء سرير أو أي قماش نظيف على الطاولة، تُؤخذ كرة من العجين وتُوضَع في طبق به دقيق.
- تُرفع إلى الذراعين وتُرق بنقلها من ذراع إلى آخر. أحياناً يدهن قليل من السمن على الذراعين ليُساعد ذلك على رق العجين. ترقق العجينة بقدر المستطاع. (كما في الصورة).
- تُنْقَل من الذّراع وتفرد على الشرشف بطريقة دائرية وتُشدّ أطرافها بحذر حتى تُفرد بالكامل.

- تُكرّر نفس الطريقة حتى تنتهي كُرات العجين الأخرى .
- يُبْدَأ بأول دائرة فتُقَطّع الأطراف الخارجية المدَبَّبة وإذا كانت العجينة ما زالت طرية يُوجّه عليها الهواء بواسطة مروحة حتى تقرب من الجفاف .
- تُقَطّع كل دائرة إلى أربعة أجزاء بالطول أولا ثم تقطع الأجزاء الطولية بالعرض أيضاً .
- تُحَضَّر صينية فَتُدْهن بالسمن ثم ينقل كل جزء من العجينة إلى الصينية لأخذ نفس الشكل الدائري داخل الصينية وتُرفع الأطراف إلى حافة الصينية من الخارج.
- يُرش وجه العجينة بقليل من السمن .
- تُكرّر عملية فتح العجين وتَقْطيعَه ورصّه بنفس الطريقة في الكرات الثلاث المتبقية من العجين .



- يُوضع الحشو في وسط العجينة ويُفرد في اتجاه الأطراف إلى أن يُغطى وجه العجينة .
- يُقَطَّع البيض إلى حلقات ويُضاف على الوجه .
- تُكرَّر العملية مع الكرات الثلاث المتبقية بعد فتحها على وجه الحشو بالتالي مع مراعاة رشّ السمن بكمية قليلة على وجه كل طبقة إلى أن تنتهي آخر طبقة .
- تُردّ أطراف أول عجينة إلى الداخل من حافة الصينية لكي تقفل على جوانب العجينة حول الدائرة .
- تُزجّ الصينية في فرن متوسط الحرارة وتخبز حتى تحمرّ قليلاً من الظهر والوجه ويُرش عليها المَرَق مع البيض ويُقدم البُريك ساخن .

ملحوظة : يُمكن عدم رشّ البُريك بالمرق والبيض عند التقديم حسب الرغبة



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

عيش باللحم

المقادير لعمل العجينة :

٤ كؤوس دقيق

١ ملعقة طبخ سمن كريسكو

١ ملعقة طعام خميرة بيرة

٣ بيضات

١/٢ ملعقة طعام أبزار عيش مطحون (راجع البهارات)

١/٢ ملعقة شاي ملح

مقادير الحشو :

١/٢ كيلو لحم مفروم

٢ بصلتان

١/٢ حزمة كرات

٦ ملاعق طبخ طحينة

٢ ملعقتا طعام خل

١ ملعقة شاي ملح

٢ ملعقتا شاي فلفل أسود

١ ملعقة طبخ زيت ذرة أو سمن لدهن الصينية

١ ملعقة طعام (حَبّ النوم) إذا وجد للتزيين .

الطريقة :

– تُذوّب الخميرة في ١/٢ كأس ماء دافئ وتترك جانباً حتى تختمر .

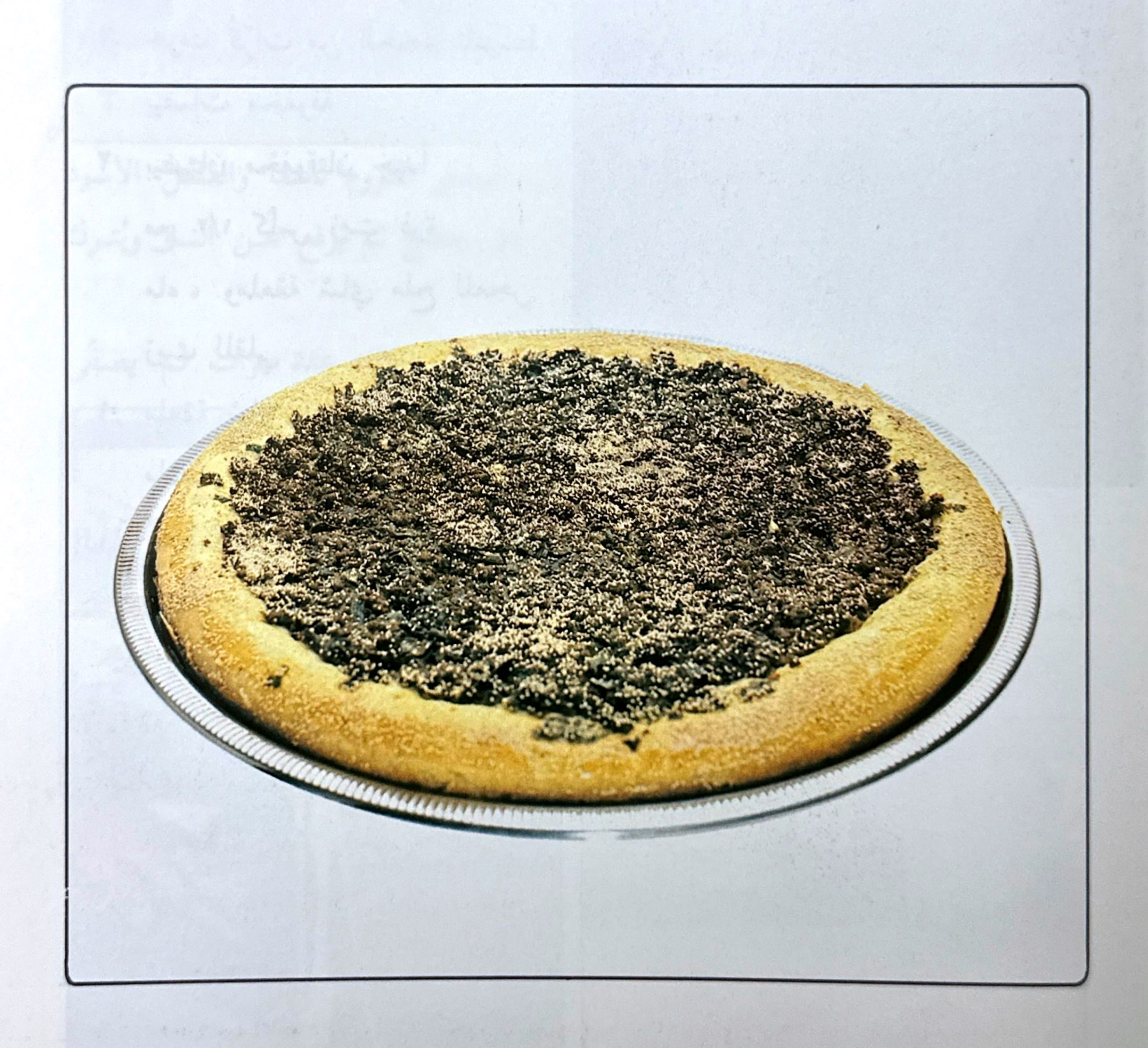
– يُوضع الدقيق في صينية وتُعمل في الوسط حفرة ويُوضَع فيها البيض والسمن والخميرة والملح والأبزار .

– تُعْجَن جيداً بإضافة الماء تدريجياً حسب حاجة الدقيق حتى تتكوّن عجينة متماسكة .

– ترق في صينية كبيرة مدهونة جيداً بالسمن أو الزيت وتغطى وتترك في مكان دافئ حتى تختمر لمدة ساعتين أو أكثر حسب الجو .

يُوضع اللّحم المفروم في مقلاة ويضاف إليه البصل والملح ويُرفع على النار ويُدق الملعقة حتى ينضج اللحم ثم يترك جانباً حتى يبرد .

- يُفْرم الكـُرّات ناعماً ويُغْسل جيداً عدة مرات ويُفرش على ورق حتى يمتص الماء منه تماماً .
- يُضاف الكـُرّات إلى اللحم المفروم ، ثم تـُخلَط الطحينة مع الخل وقليل من الماء والفلفل الأسود وعندما تتجانس تضاف إلى خليط الكـُرّات واللحم وتقلب جيداً .
- عندما تـَخْتمر العجينة تـُفْرد عليها الخلطة مع مراعاة تـَرْك حافة بسيطة ويُرشّ السطح بحَبّ النوم وتـُخْبز في الفرن لمدة ١/٢ ساعة حتى يَنضج العيش باللحم .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

المطبـــق

المقادير :

٦ كؤوس دقيق

١ كيلو لحم مفروم

٣ بصلات مفرومة

٢ حزمتا كُرّات من الحجم المتوسط

٣ بيضات مخفوقة

٢ بيضتان مخفوقتان جيداً

مع ١/٢ كأس زيت ذرة

ماء ، وملعقة شاي ملح للعجن

زيت للقلي

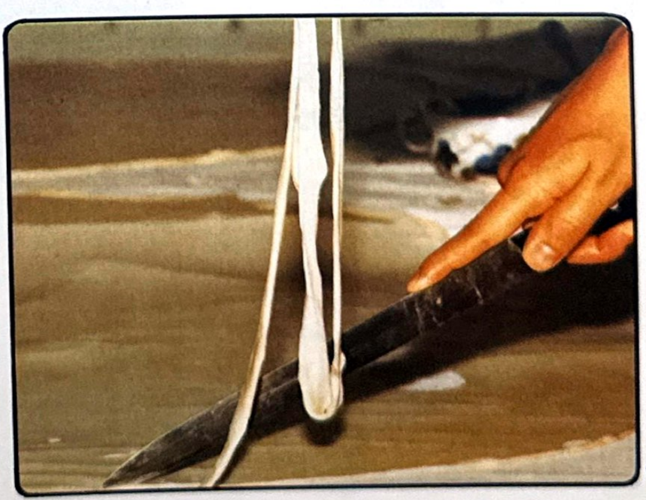
١ ملعقة شاي فلفل أسود

ملـح

١

الطريقة :

– يُنخل الدقيق جيداً ثم يُضاف إليه الماء المملّحْ ويُعجن جيداً بإضافة الماء تدريجياً حسب الحاجة بحيث تتكوّن عجينة طرية يُمكن رقّها .



٢



٣

– تقسم العجينة إلى عشر قطع وتلفّ باليد جيداً . ثم تُرص هذه القطع في صينية مبللة بقليل من الماء وتُترك حتى تَرتاح لمدة ساعة على الأقل .



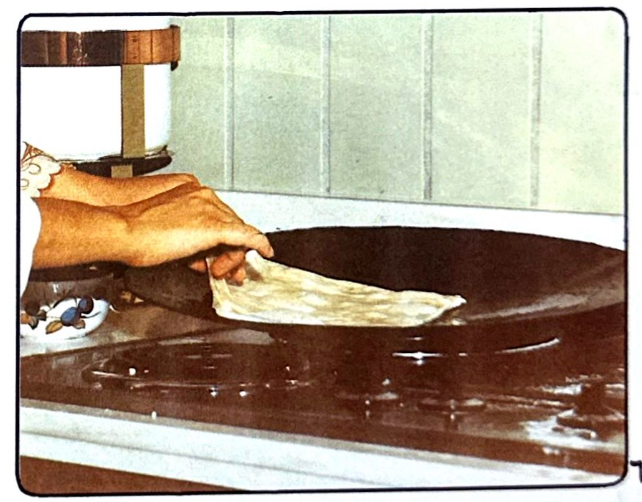
٤



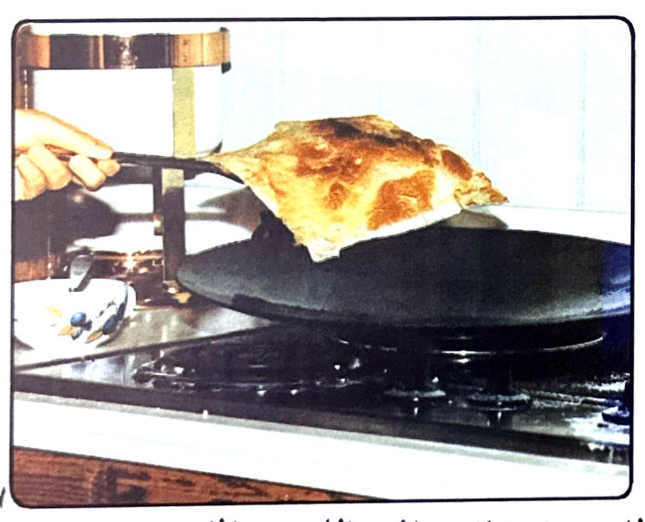
٥

– يُوضع اللحم المفروم في مقلاة ويُضاف إليه البصل المفروم ناعماً والفلفل الأسود والملح ويُرفع على النار ويُدَقّ بطرف الملعقة حتى ينضج ثم يُرفع عن النار ويُترك جانباً حتى يَبرد .

– ينظّف الكُرّات جيداً ويُفرم فرماً ناعماً ثم يُغسل بالماء عدة مرات ثم يصفّى



٦



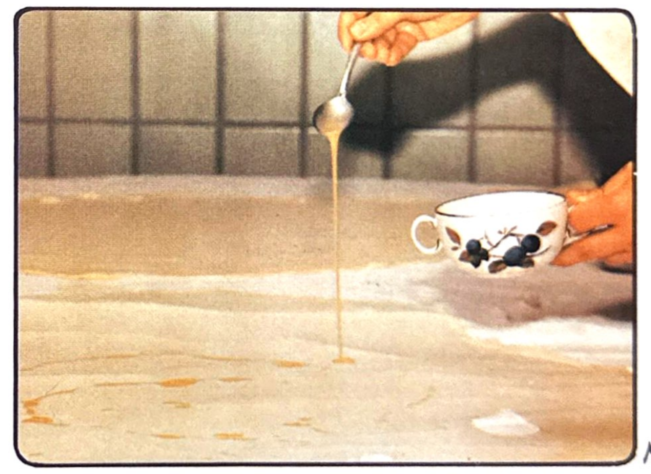
٧

ويفرش على الورق حتى يَمتصّ منه الماء . فيضاف إلى اللحم المفروم .

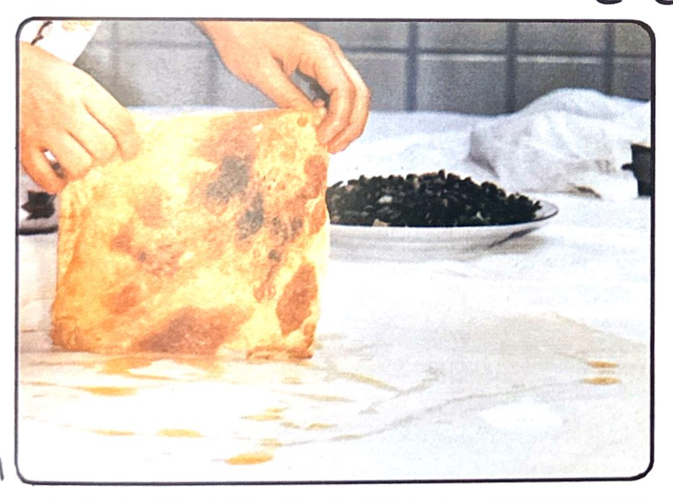
– يُعَدّ غطاء سرير أو أي قماش نظيف أبيض فيُفرد على المائدة . ثم يُبدأ برقّ قطع العجين بغمسها في الدقيق ثم برقّها على الذراعين بنقلها من ذراع إلى آخر حتى تصبح رقيقة (كما هو مبين بالصورة) . ترق على الشرشف وتسوى أطرافها بحذر حتى لا تتمزق ، يرش فيها ٢ ملعقة من البيض المخفوق بالزيت ثم تطبق من جهاتها

الأربع بشكل مربع كبير (راجعي الصورة).

- يُبدأ بتحميرها إما في المقلاة التيفال أو في الصاج المخصص لعمل المطبق بحيث توضع في الصاج الموجود على النار ويرش عليها من الأطراف مقدار ملعقة طعام زيت حتى تحمرّ ثم تقلب على الوجه الآخر وتُحمّر بنفس الطريقة (كما في الصورة).
- يستمر العمل في القطعة الثانية والثالثة والرابعة والخامسة من العجين بنفس الطريقة الأولى.
- تؤخذ قطعة من العجين المتبقي وترقّ بنفس الطريقة الأولى على الذراعين ثم تفرد على القماش النظيف وتُرش بملعقتين من البيض المخفوق بالزيت.
- يُوضع في وسط العجينة المرقوقة قرص من الأقراص التي تم قليها. يُفرش عليها اللحم المفروم المخلوط بالكرّات ويُرشّ في داخلها مقدار ٣ ملاعق طعام بيض مخفوق (كما في الصورة).
- تُطْبق بنفس الطريقة الأولى بشكل مربع مع مراعاة رشّ مقدار ملعقة طعام من



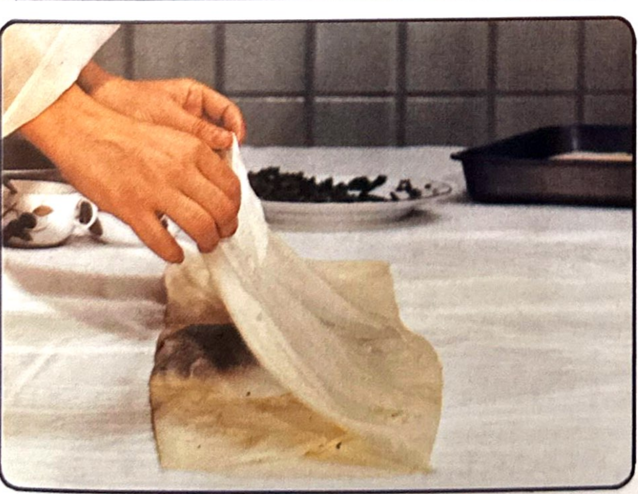
٨



٩



١٠



١١



الزيت المخفوق بالبيض أثناء طيها .

- تُحمّر في الصاج برشّ أطرافها بثلاث ملاعق طعام زيت حتى تحمر ثم تُقْلَب على الوجه الآخر وتُحمّر بنفس الطريقة .
- يتابع عمل الأربع القطع المتبقية من العجين بنفس الطريقة ثم تقدم وهي ساخنة .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

المحجـوبـة

المـقـاديـر :

٣ كؤوس دقيق

١ ملعقة شاي ملح ، وماء للعجين

بيضة . ملعقة طبخ زيت ذره

٤ حبات طماطم مفرومة

٣ بصلات مفرومة فرماً ناعماً

١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء

مفرومة فرماً ناعماً

١/٢ ملعقة شاي ملح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

عصير نصف ليمونة

زيت للقلي

الطـريـقـة :

- يُنخل الدقيق ثم يضاف إليه الماء المملّح والبيضة ، والزيت ويعجن جيداً مع إضافة الماء تدريجياً حسب حاجة الدقيق بحيث تتكوّن عجينة متماسكة . تُقطّع العجينة إلى قطع متوسطة وتُترك جانباً .
- تُوضع الطماطم في طبق ويُضاف إليها البصل المفروم ناعماً والكزبرة الخضراء وعصير الليمون والملح والفلفل الأسود ويُترك الحشو جانباً .





- تؤخذ قطعة من العجين وتُرق بالنشابة بشكل دائري . ثم تُقطّع إلى دوائر كبيرة وصغيرة متساوية العدد (كما في الصورة) .
- تؤخذ الدائرة الكبيرة وتُحشى بالحشو ثم تُوضع فوقها الدائرة الصغيرة . يُثنى طرف الدائرة الكبيرة إلى الداخل فوق الدائرة الصغيرة وتُغلق أطرافها بعد بلها بالماء حتى لا تنفتح أثناء التحمير . وهكذا حتى ينتهي مقدار العجين .
- يُوضع الزيت في مقلاة على النار وتُحمّر حبات المحجوبة على الوجهين ثم تُرفع وتُرص على ورق نشاف ليمتص الزيت منها وتقدّم ساخنة أو باردة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص





المحجوبة

مراصيع مالح

المقادير :

٦ كؤوس دقيق أسمر
١ ملعقة طعام خميرة بيرة
ماء للعجن
٢ ملعقتا طبخ زيت أو سمن أو زبدة حسب الرغبة
٨ أعواد بصل أخضر (أو حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُوضع الدقيق في إناء عميق أو صينية وتُضاف إليه الخميرة ويُعجَن بالماء تدريجياً حتى تتكوّن عجينة متماسكة مثل عجينة الخبز ثم تُترك حتى تَختمر لمدة ساعة على الأقل .
- يفرم البصل ناعماً ويضاف إلى العجينة ويخلط حتى يتجانس مع العجينة .
- يُحمّى الصاج الأسود مع مراعاة قَلْبه على الوجه الآخر (القَفا) .
- تؤخذ قطعة من العجين بحجم الليمون الصغير ثم تُفرد على الصاج ويكون قطرها ١٠ سنتم وعندما تحمرّ تُقْلب على الوجه الآخر حتى تَحمرّ .
- تُرصّ في إناء له غطاء وتُتابع العملية حتى ينتهي خبز مقدار العجين وترش بالزيت أو السمن وتقدّم ساخنة .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخص

طريقة عمل الفتوت

المقادير :

٢	كيلو دقيق أبيض		ملعقة طعام خميرة بيرة
١	كأس سمن كريسكو أو زيت ذرة	٢	بيضتان
	ماء مضاف إليه ملح للعجن	١	ملعقة طعام حَبّ النوم
	ذرة سكر		
١/٢	ملعقة طعام أبزار عيش		
	(تراجع البهارات)		



الطريقة :

- تُذابْ الخميرة في ١/٢ كأس من الماء الدافئ وذرة سكر وتُترك جانباً .
- يُوضع الدقيق في صينية ويُضاف إليه الزيت أو السمن ويُبَسّ (يُفرك) بالأصابع جيداً ثم يُضاف الأبزار والخميرة والماء ويُعجن جيداً بحيث تتماسك العجينة وتغطّى بإحكام وتُترك في مكان دافئ لمدة ساعتين أو أكثر حسب حالة الجو حتى تختمر.
- تُقَسّم العجينة إلى ٦ أقسام متساوية وتُرقّ على شكل أقراص .
- تُدهَن الصينية جيداً بالسمن أو الزيت ويُرق القرص في داخلها ثم يُدهن بقليل من البيض المخفوق ويُرش على الوجه حَبّ النوم ويُخبز في فرن متوسط الحرارة .
- تُتابع العملية حتى ينتهي مقدار الأقراص ويقدم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

عيش الصاج

المقادير :

٤ كؤوس دقيق أسمر (حب)

١ ملعقة طعام خميرة بيرة

الطريقة :

- يُوضع الدقيق في صينية وتُوضع عليه الخميرة ويعجن جيداً بالماء مع ملاحظة وضع الماء تدريجياً بحيث تتكوّن عجينة سائحة مثل عجينة (اللّقيمات) تُترك العجينة حتى تَختمر لمدة ساعة على الأقل .
- يُحمى الصاج الأسود سواءً كان الكهربائي أو الغازي .
- عند الخبز تُبلّ اليد بالماء ثم يُؤخذ من العجين ملء اليد ويُوضع على الصاج ويفرد بحيث يغطّى وجه الصاج ويُترك حتى يحمرّ .
- يُقْلَب على الوجه الآخر وعندما يحمرّ يُرفع عن الصاج ويوضع في إناء له غطاء .
- تُتابَع العملية بنفس الطريقة المذكورة حتى ينتهي مقدار العجين ويقدّم مع السمن والعسل أو الخضار .



الصاج

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سمبوسك بالكرّات

المقادير لعمل العجينة :

١ كأس ونصف دقيق

ماء وملح للعجن

١ بيضة

١ ملعقة شاي خميرة بيرة

١/٢ كأس زيت أو سمن

٢ بصلتان كبيرتان

١ ملعقة طعام زيت ذرة

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملح حسب الرغبة

٢ قرنا فلفل حار (أو حسب الرغبة)

مقادير الحشوة :

١ حزمة كرّات

الطريقة :

- يُوضع الدقيق في صينية ثم يُحفر بالوسط حُفرة توضَع فيها البيضة والخميرة وتُعْجَن جيداً مع إضافة الماء والملح تدريجياً حتى تُصبح عجينة متماسكة . تغطّى العجينة وتُترك في مكان دافئ لترتاح لمدة ساعة على الأقل .
- يُفرم الكرّات فرماً ناعماً ويغسل لعدة مرّات حتى يُنظف ويزول منه التراب تماماً ويصفّى في المصفاة .



١

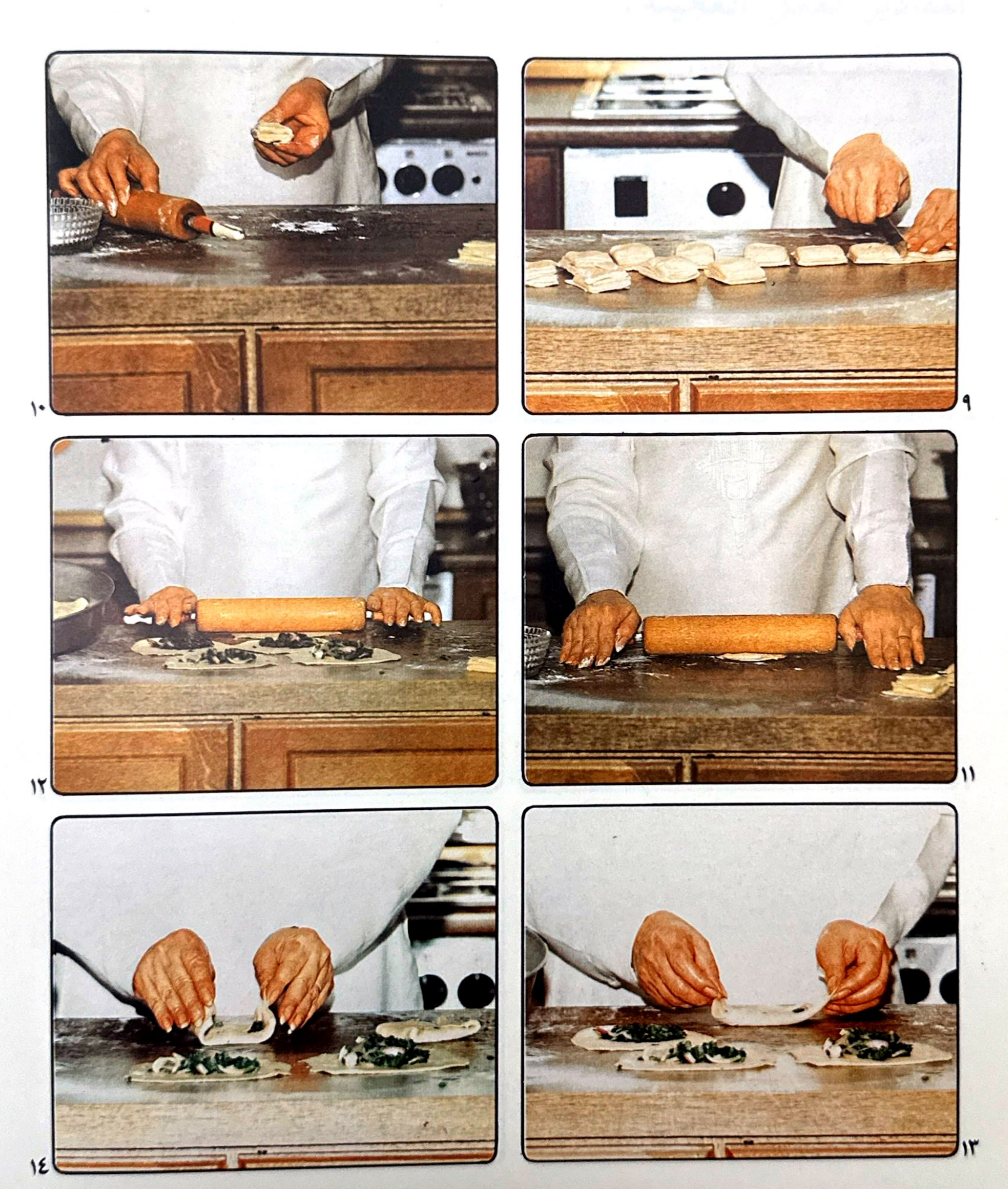


٢

- يُفرم البصل إلى حلقات رفيعة ويُضاف إليه الفلفل الأسود والفلفل الأخضر بعد أن يُفرم ناعماً وملعقة الزيت والملح ويُفرك جيداً باليد ثم يُضاف إليه الكـرّات .



- تُرق العجينة بالنشابة حتى تصبح رقيقة تماماً ثم تُدهن بالسمن جيداً .
- تُلفّ العجينة على النشابة وتُقطّع بالسكين بالطول والنشابة في داخلها ثم تُخرج النشابة وتُقطّع العجينة إلى مكعبات (كما في الصورة) .

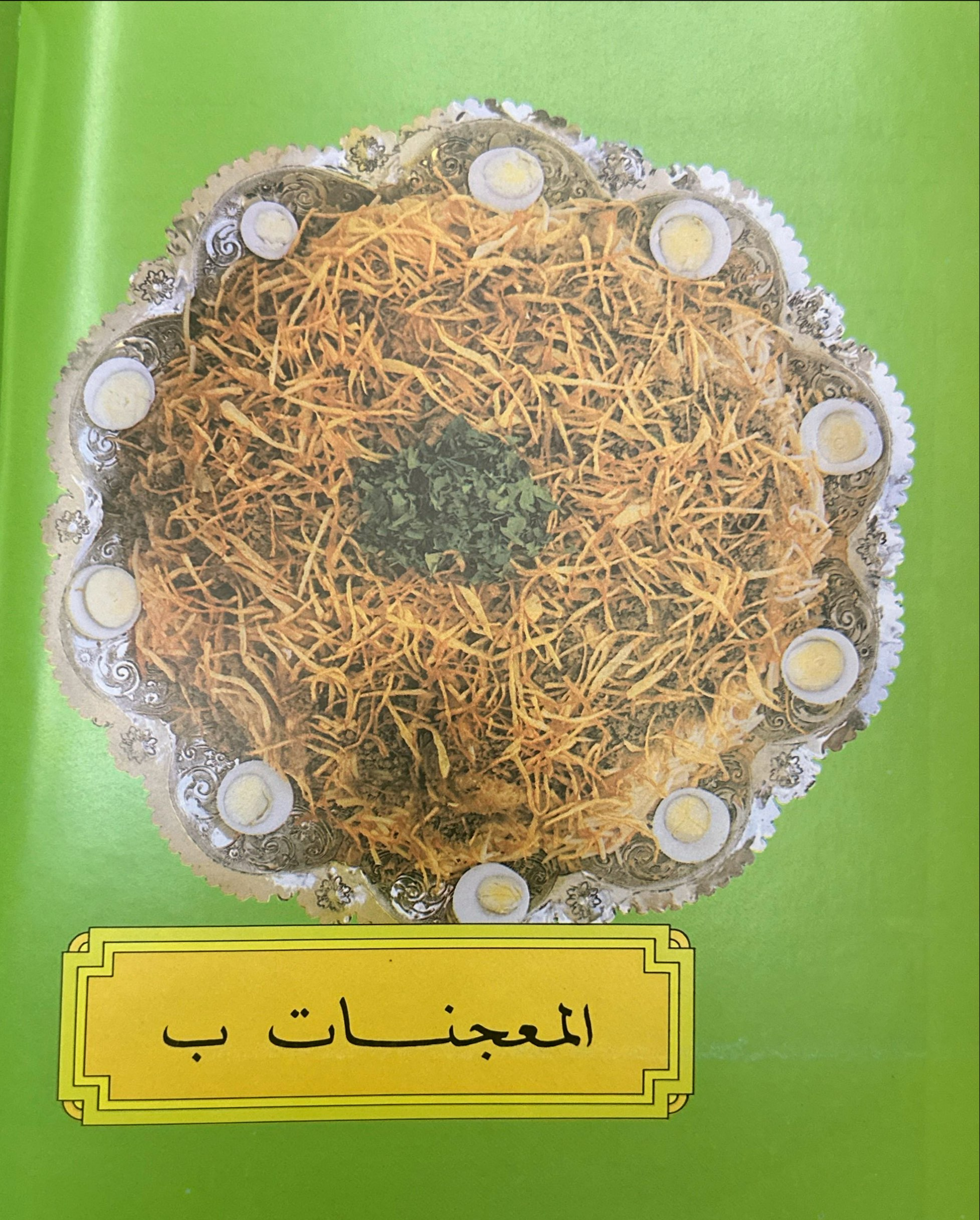


- يُؤخذ مكعب من المكعبات ويغمس في الدقيق ويُرق مرة أخرى بالنشابة على شكل قرص .
- يُوضع داخل القرص خلطة الكرّات وتلف بشكل (البقشة) مربع (كما في الصورة) .
- تُدهن الصينية ويُرص السَمْبوسَك ويُخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ ثم يُقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

ملحوظة : يمكن استبدال الكرّات باللّحم المفروم المخلوط مع البصل





المعجنات ب

الباب الرابع تابع

المطازيز

المقادير :

- ٤ كؤوس دقيق أسمر
- ١ كيلو لحم بالعظم
- ١/٤ كيلو قرع أصفر
- ١/٤ كيلو (قرع أخضر)
  أو ربع كيلو كوسا
- ١/٤ كيلو فاصوليا خضراء
- ٥ بصلات بيضاء متوسطة الحجم
- ٦ ملاعق طبخ سمن أو زيت ذرة
- ١ ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي فلفل ناعم
- ١ ملعقة شاي كمّون
- ٤ أعواد قرفة
- ١٠ حبات هيل
- كيلو طماطم
- ٢ قرنا فلفل أخضر حار
  أو (حسب الرغبة)
- ١ ملعقة طعام زبدة
- ١ ملعقة طعام صلصة

الطريقة :

- يوضع الدقيق في صينية مع إضافة ذرّة من الملح ويُعجن بالماء فقط حتى تُصبح العجينة متماسكة مثل عجينة الخبز ، تُغطّى وتُترك لمدة ساعة .
- يقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويُقلى بالزيت حتى يصفرّ .
- يُقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ثم يُغسل ويُصفى ويُضاف إلى البصل ويُقلّب جيداً .





- تُضاف الطماطم إلى اللحم بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ، ثم تُترك الخلْطة على النار لمدة ١٠ دقائق .
- يُضاف إليها حوالي ١٦ كأساً من الماء المغلي وتُترك على النار حتى يقرب اللحم من النُّضج ثم يضاف الملح .
- تُقطّع الخضار بعد تنظيفها إلى قطع متوسطة وتُضاف إلى اللحم ، وذلك بإضافة الفاصوليا أولا وبعد خمس دقائق يضاف القرع الأخضر ثم القرع الأصفر (لأن الخضار متفاوتة في تحمّلها للنضج) .
- تُضاف إليها البهارات وتُترك على نار هادئة حتى تقارب النُّضج ، ويلاحظ أن لا يقل مقدار المرق عن ١٥ كأساً من الماء .
- تُقطّع العجينة إلى كرات صغيرة بحجم الليمون الصغير وتُرقّ كُرات العجين في الكفّ بحيث تصبح أقراصاً صغيرة مستديرة .
- تُضاف أقراص العجين إلى المرق وتُترك لتغلي حتى تنضُج العجينة .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

مطازيز محشوة

المقادير :

٦ حبات ليمون جافّ

٦ حبات كوسا صغيرة

٤ حبات بصل

١ كيلو طماطم أحمر مقشور

٦ أعواد قرفة

٦ حبات هيل

١/٢ كأس زيت ذرة

١/٢ ملعقة طعام ملح

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

٢ ملعقتا طعام صلصة

٨ كؤوس ماء ساخن

مقادير العجينة :

٤ كؤوس دقيق أسمر

أو (باكيت) دقيق أبيض

١ ١/٢ كأس ونصف ماء

١/٢ ملعقة طعام ملح

مقادير الحشو :

٢/٣ ثلثا كيلو لحم مفروم

٤ ملاعق طعام زيت ذرة

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة طعام ملح

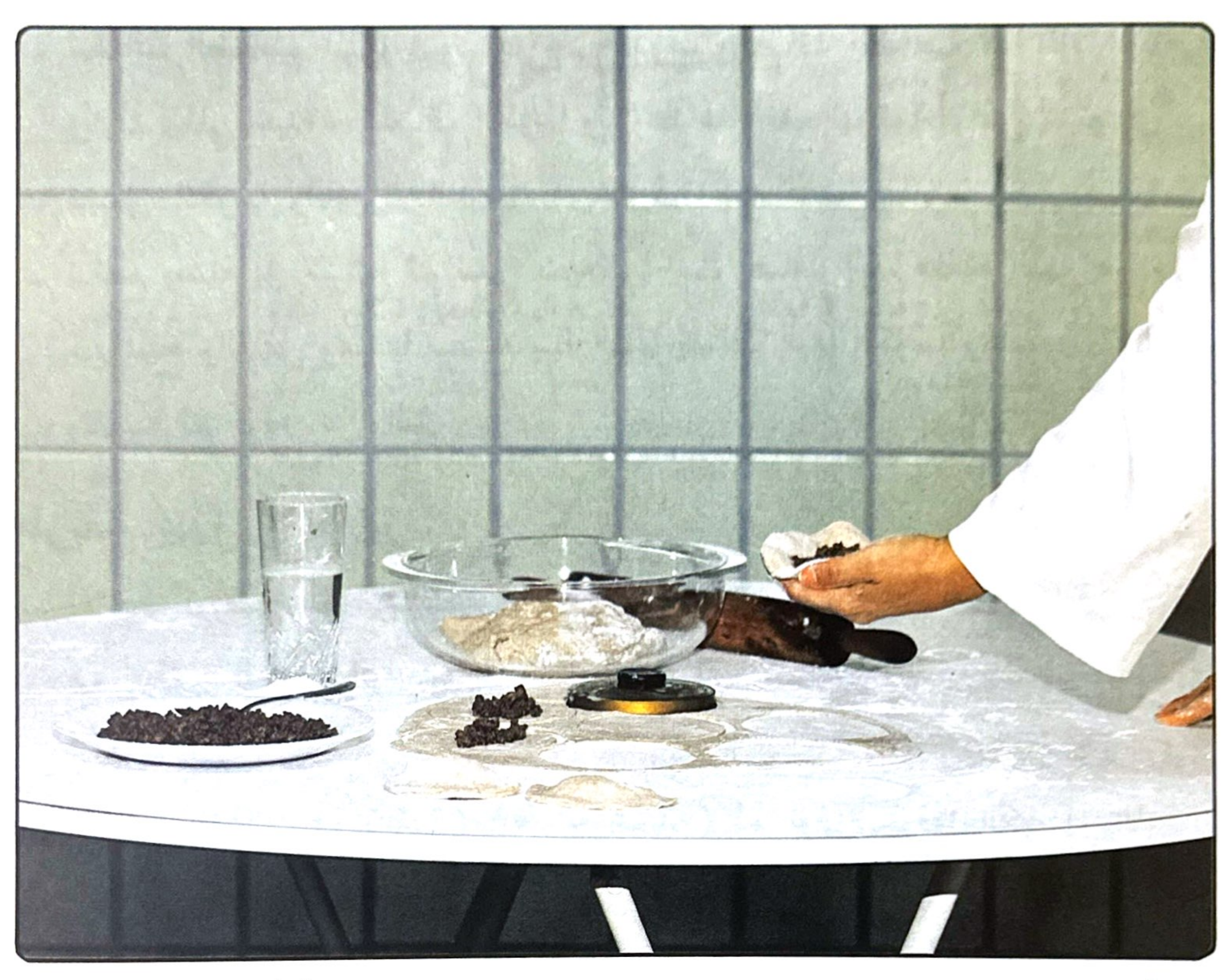
١ بصلة مفرومة

طريقة عمل الحشو :

- يُوضع الزيت على النار مع البصل حتى يصفرّ ويُضاف إليه اللحم المفروم . يرشّ عليه الملح والفلفل ويُدق بطرف الملعقة ويقلَّب إلى أن ينضج .

طريقة عمل العجينة :

- يُعجن الدقيق مع الماء والملح جيداً ليتكوّن عجينة ملساء متماسكة . تُترك العجينة لترتاح مدة ٦ ساعات وتُغطّى بقطعة قماش مبللة بالماء ويلاحظ تقسيمها إلى كُرات كبيرة .



- تُرق كرة العجين بالنشابة (الخشبة الخاصة لرق العجين) وتُقطّع إلى قطع دائرية بواسطة فوهة الكأس العادي . أو (تُقرّص) باليد الواحدة تلو الأخرى حتى تكتمل الكمية .
- تُحشى باللحم المفروم وتُطْبق على شكل هلال ثم تضغط أطرافها بعد أن تُبلل بالماء .
- ترصّ في صينية مع رشّ الدقيق عليها ووضعها على شكل طبقات بينها مناديل ورق ، تغطى آخر طبقة بقطعة قماش مبللة بالماء وتُترك إلى حين وضعها في المرق .

طريقة عمل المرق :

- يُبشر البصل ويُوضع في قدر فيه زيت ويُضاف إليه الليمون الجاف والهيل والقرفة والملح . ثم يقلّب حتى يصفرّ البصل .

ـ تُضاف الطماطم المبشورة وتُترك حتى تذوب وتُضاف الصلصة ثم الماء الساخن ويُترك ليغلي جيداً ، تُضاف الكوسا ويُلاحظ عدم نضجها تماماً حتى لا تهتري .

ـ تُنشل الكوسا والليمون الناشف من المرق .

ـ تُقطّع بصلة إلى شرائح ثم تُقلى بملعقتي زيت يُضاف إليها ملعقة البهار مع قليل من الملح والفلفل وعندما تُصبح بنيّة اللون يُضاف إليها الكوسا والليمون الناشف وتقلّب ثم ترفع عن النار .

طريقة عمل المطازيز :

ـ يُلاحظ أن طبخ العجين يستغرق ١/٢ ساعة قبل التقديم لذلك يُغلى المرق وتُلقى فيه المطازيز الهلالية الواحدة بعد الأخرى مع تهدئة النار والتحريك الخفيف إلى أن تنضج .

ـ تُسكب المطازيز في (بادية) (صينية عميقة) ثم توضع فوقها الكوسا والليمون الجاف وحولها بقية البصل المتبقي من الخَلْطة ويقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



المـــــرقوق

المـقـاديـر :

- ٤ كؤوس دقيق حَبّ (قمح)
- ماء وملح للعجن
- ١ كيلو لحم مع العظم
- ١/٤ كيلو قرع أصفر
- ١/٤ كيلو (قرع أخضر)
- أو ربع كيلو كوسا
- ١/٤ كيلو باذنجان أسود متوسط الحجم
- ١/٤ كيلو فاصوليا خضراء
- ٦ حبات بصل أبيض متوسط الحجم
- ٦ ملاعق طبخ سمن أو زيت ذرة
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود ناعم
- ١ ملعقة شاي كمّون
- ١ ملعقة شاي ملح
- ٥ حبات ليمون أسود جاف
- ٢ عودا قرفة
- ١٠ حبات هيل (حب الهال)
- ١ ملعقة طعام ليمون أسود مطحون
- كيلو طماطم ـ ملعقة طعام صلصة
- ٢ قرنا فلفل أخضر حار حسب الرغبة
- ١ ملعقة طعام زبدة



الطريقة :

- يُوضع الدقيق في صينية مع إضافة ذرّة من الملح ويُعْجن بالماء فقط حتى تُصبح العجينة متماسكة مثل عجينة الخبز .
- تُقَطّع العجينة إلى قطع كُروية متساوية وتُغطّى بعد الانتهاء من تقطيعها وتُتْرك جانباً .
- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويُحَمّر بالزيت حتى يصفرّ .
- يُقَطّع اللحم إلى قطع صغيرة ويُغْسل ويُصفى ثم يضاف إلى البصل ويُقلّب جيداً وتُضاف إليه الطماطم بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ويُترك على النار لمدة ١٠ دقائق .
- تُضاف إليه حوالي ٦ كؤوس ماء مَغلي ويُترك على النار حتى يقرب اللّحم من النضج .
- تُقطّع الخُضار المذكورة بعد تنظيفها إلى قطع متوسطة الحجم ، ثم تُضاف إلى اللحم . وذلك بإضافة الفاصوليا أولا وبعد خمسة دقائق يُضاف القرع الأخضر ثم القرع الأصفر وأخيراً الكوسا (لأن الخضار متفاوتة في تَحمُّلها للنُّضْج) .





ـ تُضاف البهارات والملح ما عدا الليمون المطحون وتُترك على نار هادئة حتى تُقارب النُّضج ويُلاحظ أن لا يقل مقدار المرق عن ١٥ كأساً .

ـ تُرقّ كُرة العجين بخشبة العجين (النشابة) حتى تُصبح بشكل دائري ورقيقة جداً توضع على اللحم والمرق وتُقلَّبْ بالملعقة حتى تَتَقطّع إلى أجزاء .

ـ تستمر عملية رقّ العجين ووضعها بالمرق وتقليبها حتى تنتهي كمية العجين .

ـ يُغطّى القدر مع ملاحظة زيادة الماء حسب الحاجة .

ـ يُقطّع الباذنجان الأسود بقشره طولياً إلى نصفين مع مراعاة عدم نزع الرأس (العرق الأخضر) ويُسلق في ماء وملح وزبدة . ثم يُصفّى من ماء السلق .

ـ يُسكب المرقوق في صينية عميقة (بادية) ويُرصّ عليه الباذنجان مع مراعاة أن يكون ظهره (الأسود) للخارج (للزينة) ويرشّ عليه الليمون الأسود المطحون وترشّ أيضاً ملعقة زيت ساخنة ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

القــــرصــان

المـقـاديـر :

٤ كؤوس دقيق حَبّ (قمح)

ماء وملح للعجن

كيلو طماطم

٦ ملاعق طبخ زيت ذرة

١/٤ كيلو فاصوليا خضراء

١/٤ كيلو قرع أصفر

١/٤ كيلو كوسا صغيرة

١ كيلو لحم بدون عظم

٦ بصلات متوسطة الحـجم

ملعقة شاي من كل البهارات الآتية : ليمون أسود مطحون ، فلفل أسود مطحون ، كمون مطحون ، قرفة مطحونة ، ملـــح

ملعقة طعام صلصة

الطـريـقـة :

– يوضع الدقيق في صينية مع إضافة ذرّة من الملح ويُعجن بالماء فقط حتى تـُصبح العجينة متماسكة مثل عجينة الخبز ، وتـُقَطّع على شكل كُرات متـوسطة وتـُغطّى وتـُترك جانباً .

– يُقطّع البصل ناعماً ويؤخذ من البصل ملعقة كبيرة ويُضاف إليه نصف ملعقة طبخ زيت ويُحمّر حتى يصفرّ .

– يُضاف إليه اللحم بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة .

– تـُضاف الطماطم بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة وتـُترك على النار حوالي ١٠ دقائق ثم يضاف إليها ١٠ كؤوس ماء وتـُترك على نار هادئة حتـى يقـرب اللحـم مـن النضج .

– تـُقطّع الخضار إلى قطع صغيرة جداً بعد تنظيفها وتقشيرها وتـُضاف إلى المرق ويضاف إليها الملح وتـُترك حتى تنضُج ويلاحظ أن يكون الماء كافياً .

– تقلى بقية البصل في بقية السمن حتى يَحمرّ ويُضاف إليه قليل من البهارات المذكورة ويُترك جانباً .



- تفتح كل كُرة من العجين على المقرص (الصّاج) وتُخبز على الوجهين .
- بعد الانتهاء من خبز القرصان تُفتت باليد بأحجام متوسطة وتُترك جانباً .
- تقسم القرصان المفتتة مسبقاً إلى أربعة أجزاء .
- يُوضع جُزء من فُتات القرصان في الصينية (البادية) ويضاف إليه قسم من المرق .
- يُضاف الجزء الثاني من الفتات إلى الصينية (البادية) وأيضاً يُضاف إليه جزء من المرق وهكذا إلى أن تنتهي فتات القرصان والمرق .
- يُضاف إليه ملعقتان كبيرتان من البصل المحمرّ وملعقة بهارات وملعقة سمن وتُغطّى الصينية .
- عند التقديم يُقلّب القرصان بخفّة بعود خشب يكون معداً خصيصاً لهذا الغرض أو بملعقة خشبية إذا لم يتوفر العود .
- يُرشّ بقية البصل على الوجه وكذلك بقية البهارات ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخص

صينية مكرونه باللبن

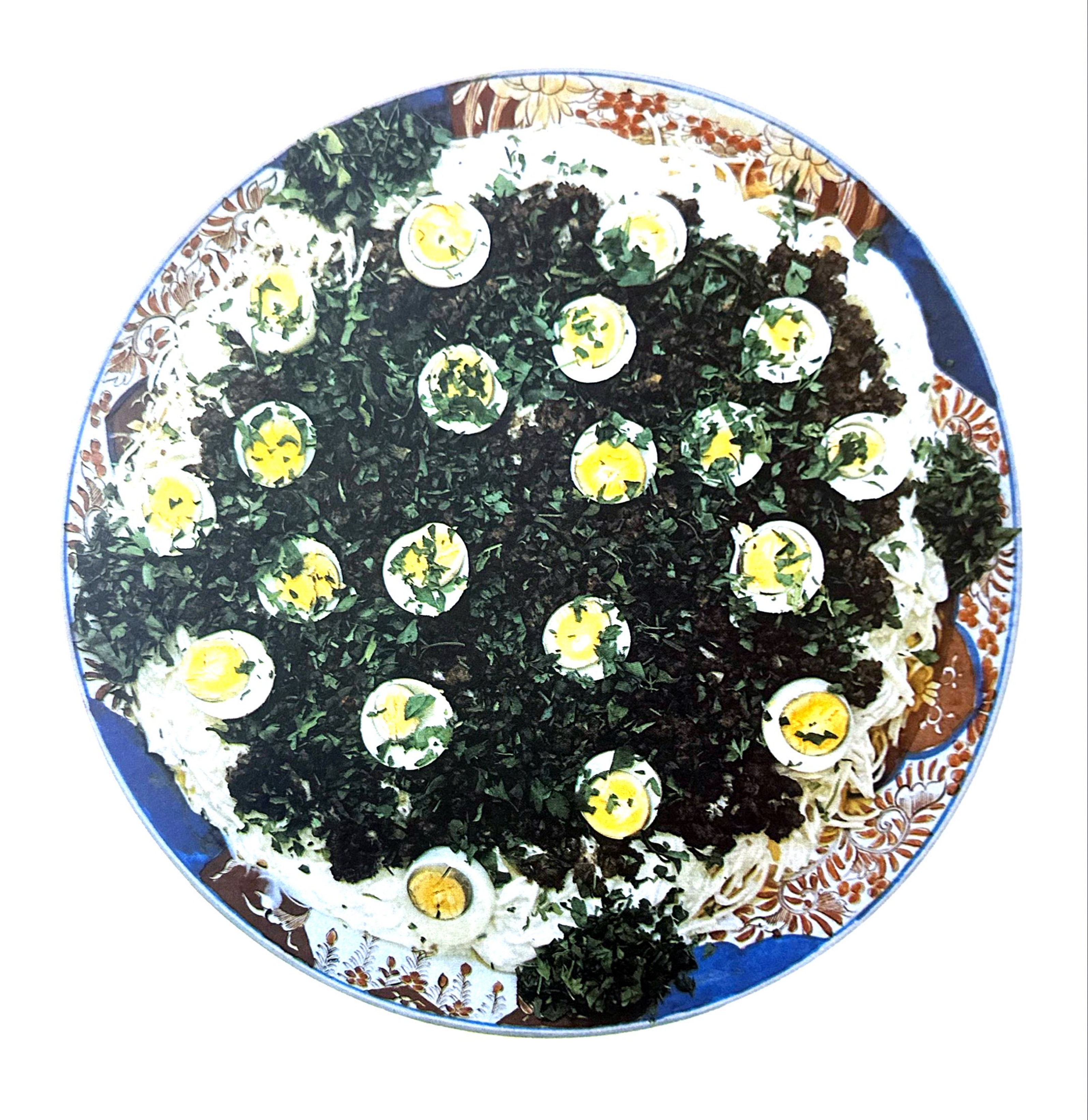
المقادير :

٣ كؤوس مكرونه سبجتّي مكسرة حجم ٢ سم
١/٢ كيلو لحم مفروم
٣ بصلات مبشورة بشراً ناعماً
١٠ أعواد بقدونس مفروم ناعماً
١ ملعقة طبخ سمن أو زيت ذرة
٣ بيضات
٣ كؤوس لبن زبادي
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود
ملح
٣ ملاعق زبدة سائحة
١ فص ثوم مهروس ناعماً

الطريقة :

– تُسلق المكرونه جيداً مع قليل من الملح وتصفّى .
– يُضاف الزيت والبصل إلى اللحم المفروم والملح والفلفل والكمّون وقليل من الماء ثم يُرفع على النار ويدق بطرف الملعقة ويُترك حتى ينضُج .
– تُوضع الزبدة على المكرونة وتُقلّب على النار لمدة ٥ دقائق .
– يُسلق البيض ويقشّر ثم يقطع إلى دوائر .
– تُوضع المكرونه في صينية معدن أو صينية (بايركس) .
– بعد أن يخلَط اللبن مع الثوم والملح والفلفل الأسود يوضع على المكرونه .
– تُغطّى المكرونه باللحم المفروم ويرصّ عليها البيض ثم البقدونس وتوضع الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة خمس دقائق لتُسخّن وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



صينية مكرونه بالمختوم

المقادير :

- ٣ كؤوس مكرونه أعواد أو مكرونه صغيرة
- ١/٢ كيلو لحم أحمر بدون عظم مقطّع مكعبات
- ٣ بصلات مقطعة قطعاً صغيرة
- ٤ كؤوس طماطم طازجة ومبشورة
- ٢ ملعقتا طبخ سمن
- ١٠ أعواد بقدونس مفروم فرماً ناعماً
- ٢ فص ثوم مهروس (حسب الرغبة)
- ٣ بيضات مسلوقة ومقطعة دوائر
- ١/٢ ملعقة شاي ملح
- فلفل أسود
- ١ ملعقة شاي كمّون
- ١ حبة ليمون ناشفة

الطريقة :

- يُضاف السمن إلى البصل ويُرفع على النار حتى يصفرّ البصل .
- يُضاف اللحم إلى البصل مع الثوم والبهارات وحبة الليمون ثم يُقلّب قليلاً ويُضاف إليه عصير الطماطم مع الماء ويَبقى على نار هادئة حتى ينضُج تماماً على أن يكون المرق حوالي ٣ كؤوس .
- تُسلق المكرونه جيداً وتصفّى .
- تُوضع المكرونه في صينية بايركس ويُفرد على وجهها اللحم والمرق (يجب أن تُغطّى المكرونه بالمرق) ثم يُرصّ فوقها البيض ويرشّ البقدونس .
- تُوضع المكرونه في فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق وتقدم ساخنة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

صينية مكرونه بالكفتة

المقادير :

١ علبة مكرونه رفيعة
٤ حبات طماطم مقشّرة ومقطّعة
١ ملعقة طعام صلصة
٤ حبات جزر صغير مسلوق
٤ حبات كوسا صغيرة مسلوقة
١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
١/٢ حزمة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
١/٤ ملعقة طعام ملح
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٣ كيلو لحم مفروم
١ بيضة
٢ ملعقتا طعام زيت ذرة
١ ملعقة طعام زبدة

الطريقة :

- يُوضع اللحم المفروم في وعاء عميق . تُضاف إليه البيضة مع نصف كمية الملح ونصف كمية الفلفل ثم يُخْلَط جيداً مع التقليب إلى أن يتماسك .
- يُهيأ اللحم بشكل كُرات بحجم البيضة .
- يُوضع الزيت في قدر على نار هادئة ثم يُضاف إليه البصل المفروم ويُقلّب إلى أن يَذبل ثم تُضاف إليه الطماطم ويقلّب جيداً .
- تُحلّ ملعقة الصلصة في كوب ماء ساخن وتُضاف إلى الخليط ثم يُترك على النار لكي تذوب الطماطم .
- يُضاف الجزر إلى الخليط مع الكوسا ويقلّب ثم كُرات اللحم المفروم ويُتبّل ببقية الملح والفلفل ويقلّب بخفة .
- تُسلق المكرونه في قدر ماء لمدة ٢٠ دقيقة ثم تصفّى في مصفاة وتُغسل بالماء البارد وتُترك إلى أن تصفى تماماً .
- تُعاد المكرونه إلى القدر وتُضاف إليها ملعقة زبدة وتقلّب جيداً .
- تقدّم المكرونه في طبق واسع عميق . تُفرش المكرونه فيه ثم تُسكب في وسطه كُرات اللحم المفروم مع الطماطم ويُرشّ على الوجه البقدونس الناعم وتقدّم إلى المائدة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كوزي المكرونه

المقادير :

٢ دجاجتان

١/٤ كيلو لحم مفروم

٢ بصلتان

٦ حبات طماطم

١/٢ كأس لبن زبادي

٦ حبات بطاطس

١ (علبة) مكرونه (اسباجتـّي)

٣ بيضات مسلوقة

١/٤ كأس بقدونس مفروم

١ ملعقة شاي فلفل أسود

١ ملعقة شاي كمّون

١ ملعقة شاي قرفة مطحونة

٣ أعواد قرفة

ملـح

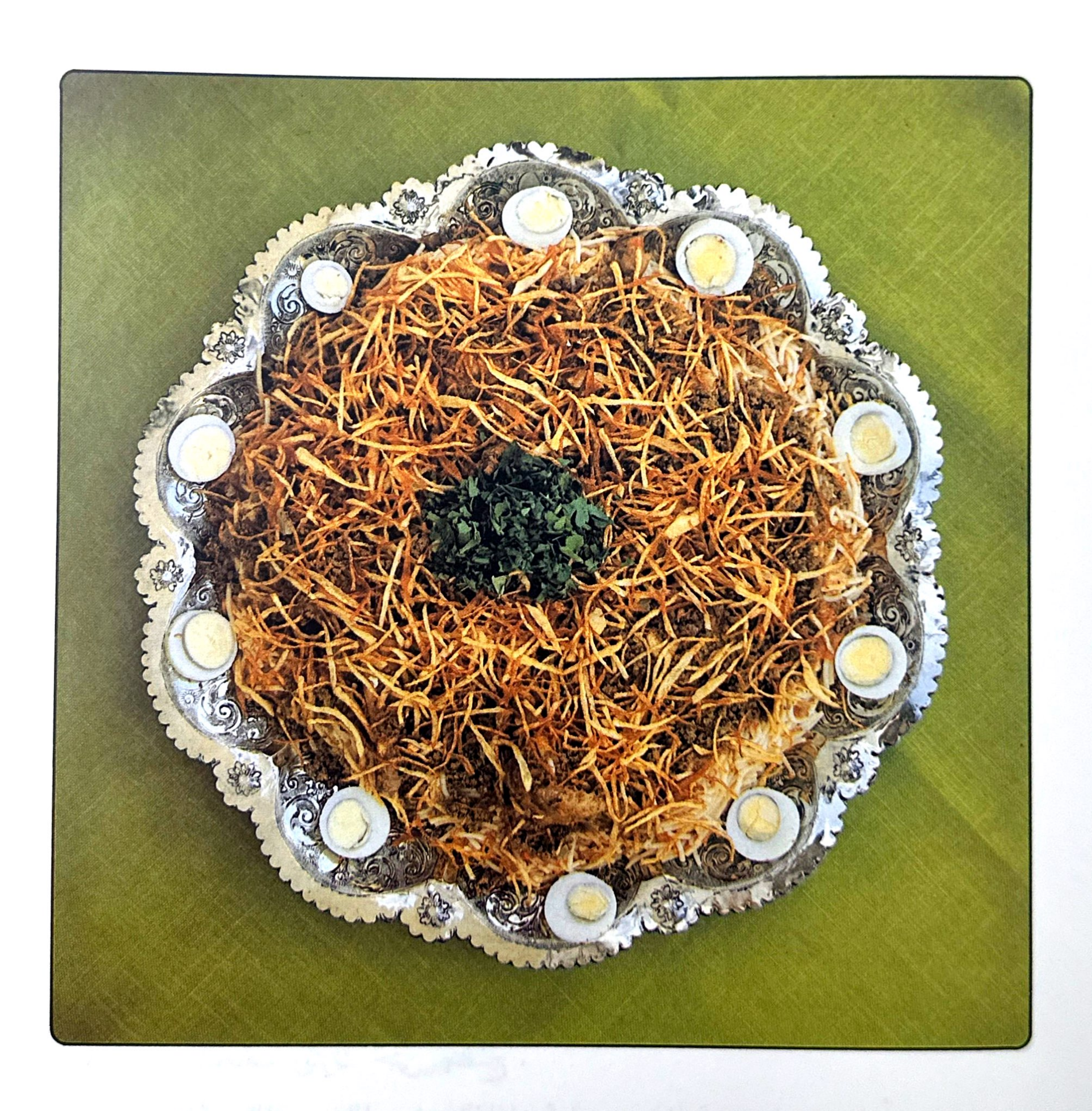
٦ ملاعق طبخ زيت ذرة . . .

زيت للقلي

الطريقة :

- يقطّع الدجاج إلى أربع قطع ويُغسل جيداً .
- يُوضع الزيت في قدر ثم يضاف إليه الدجاج ويُرفع على النار ويقلّب جيداً لمدة ٥ دقائق .
- يُعصر الطماطم ويضاف إليه اللّبن الزبادي ونصف كمية البهارات .
- يُصبّ المزيج على الدجاج ويُترك على النار حتى ينضج المخْتوم .
- يُعدّ اللحم المفروم بإضافة البصل المقطّع إلى قطع صغيرة والملح و ١/٢ ملعقة شاي كمّون وفلفل أسود ويقلّب جيداً حتى ينضُج اللحم ويُرفع ويوضع على حدة .
- تقشّر البطاطس وتقطّع إلى حلقات رقيقة ثم تقطّع طولياً إلى قطع بحجم عود الكبريت .
- توضع البطاطس في ماء مضاف إليه ملح .
- يُحمـّى الزيت وتقلى البطاطس حتى تحمرّ ثم تـُنشل وتوضع على ورق نشـّاف .

- تُكسّر المكرونه إلى قطع متوسطة الحجم وتُسلق في قدر فيه ماء مضاف إليه ملح وعندما تنضُج المكرونه تصفّى .
- تُسكب في طبق التقديم ويصبّ عليها مخْتوم الدجاج ويرصّ الدجاج على الوجه .
- تزيّن باللحم المفروم والبطاطس المقلي وبحلقات البيض والبقدونس .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

المكرونه باللحم والطماطم

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن

٤ بصلات

عصير ٦ حبات طماطم

١/٢ ملعقة طعام صلصة

٣ حبات ليمون جاف

٢ قرنا فلفل حار

١ (علبة) مكرونه (اسباجتي)

البهارات : ١/٤ ملعقة شاي من كل من البهارات التالية : فلفل أسود ، كمّون ، قرفة ، هيل ،

١/٤ ملعقة شاي زعفران

ملح حسب الرغبة . بهارات (غير مطحونة)

٢ عودا قرفة

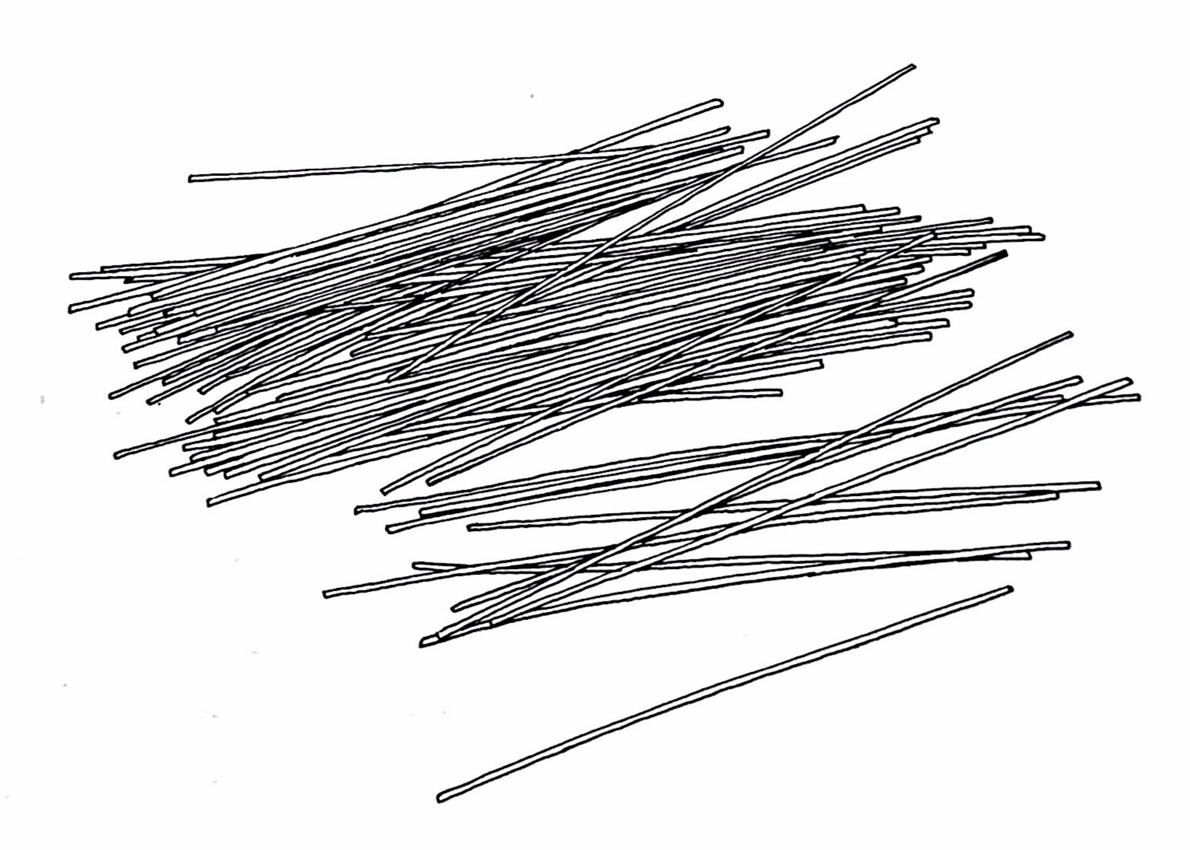
٨ حبات هيل (حب الهال)

٦ ملاعق طبخ زيت ذرة

الطريقة :

- يُنظّف اللحم ثم يقطّع إلى قطع صغيرة بحجم البيضة .
- يقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة .
- يوضع في القدر ويضاف إليه الزيت . يُرفع على النار ويُترك حتى يصفرّ مع مراعاة تقليبه من آن لآخر .
- يُضاف اللحم ويقلّب جيداً حتى يحمرّ ثم يغمر بعصير الطماطم والصلصة والبهارات ويضاف الماء حسب حاجة اللحم وقبل أن ينضج اللحم يضاف الفلفل الحار والليمون الجاف ويُترك حتى ينضُج .
- عندما ينضُج اللحم والليمون والفلفل يُرفع من المرق ويوضع جانباً .

- تكسّر المكرونه إلى قطع صغيرة وتُضاف إلى المرق ويضاف الماء إذا كان المرق قليلاً .
- عندما تقرب المكرونه من النُّضج يرصّ اللحم والليمون والفلفل الحار على وجه القدر ويُترك حتى تنضُج المكرونه تماماً .
- عند التقديم يُرفع اللحم والليمون والفلفل من وجه القدر وتسكب المكرونه في طبق ويزيّن الوجه باللحم والليمون والفلفل وتقدّم .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الملحوح بالمختوم

مقادير العجينة :

٣ كاسات دقيق

بيضة

١/٤ ملعقة شاي فانيليا

ماء للعجن

مقادير المختوم :

١ كيلو لحم ضاني

٢ بصلتان متوسطتا الحجم

١/٢ ملعقة شاي ثوم مطحون

عصير كيلو طماطم

٢ حبتا فلفل أخضر حار

مقادير الزينة :

٣ كؤوس لبن زبادي

١/٤ ملعقة شاي ثوم مهروس

ملح ، فلفل أسود

بهـارات المختوم :

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

١/٤ ملعقة شاي كمّون

١/٤ ملعقة شاي قرفة

١/٢ ملعقة شاي حب الهال

ملح حسب الرغبة

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

ماء حسب حاجة اللحم

الطـريـقـة :

- يُخفق البيض مع الدقيق والماء والملح والفانيليا حتى تُصبح عجينة شبه سائلة .
- تُملأ ملعقة الحساء بالمزيج وتصبّ في المقلاة التيفال المدهونة مسبقاً بالزيت أو السمن الكريسكو على أن تكون بسمك ١/٢ سم وتُترك حتى تحمرّ ثم تقلّب على الوجه الآخر وهكذا حتى ينتهي مقدار العجين .
- يُقطّع البصل قطعاً صغيرة ويقلى بالزيت إلى أن يصفر .
- يُقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ويُضاف إلى البصل ويقلّب لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف

إليه الثوم وعصير الطماطم ويُقلّب قليلاً ثم تُضاف البهارات والملح ويصبّ الماء حسب الحاجة .

- تُترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويبقى فيه قليل من المرق ويضاف الفلفل الأخضر بدون تقطيع (حسب الرغبة) .
- يُقطّع اللحوح إلى قطع صغيرة ويوضع في صينية بايركس ويُسقى اللحوح بمختوم اللحم .
- تُرفع ملعقتان من المختوم جانباً .
- ثم يوضع اللحوح في فرن حار لمدة ١/٤ ساعة حتى يسخن .
- يُخفق اللبن مع الثوم والفلفل والملح ويُفرد على الوجه .
- توضع ملعقتا اللحم المرفوعة جانباً في وسط الصينية ويُقدّم ساخن .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

صينية اللحوح بالبامية

مقادير اللّحوح :

٢ كأسا دقيق

٣١/٢ كؤوس ونصف ماء

١ ملعقة شاي خميرة بيرة

ملح

الطريقة :

- تحل خميرة البيرة في نصف كأس ماء دافئ حتى تذوب .
- يُنخل الدقيق ويضاف إليه الماء وخميزة البيرة ويُخلط جيداً .
- يُترك في مكان دافئ لمدة ساعتين حتى يخمر .
- تُحضر مقلاة وتدهن بالزيت وتوضع على نار متوسطة الحرارة .
- يملأ ربع كأس بالعجين المخمّر ويُفرد في المقلاة حتى يجف العجين ثم يُقلب على الوجه الآخر . تكرر العملية حتى ينتهي العجين .

مقادير البامية :

١/٢ كيلو بامية حبات صغيرة

١/٢ كيلو لحم مقطّع قطعاً صغيرة

١ بصلة مقطّعة صغيرة

١ كأس عصير طماطم

٢ فصاً ثوم مهروس

قليل من الكزبره الخضراء مفرومة فرماً ناعماً

ملعقة شاي فلفل وكمّون مطحونان

٢ كأسا لبن زبادي

الطريقة :

- يحمر البصل في الزيت حتى يصفرّ، يُضاف إليه اللحم ويُقلب قليلاً .

- تُضاف إليه البهارات والثوم ثم يُضاف عصير الطماطم حتى ينضُج اللحم نصف نُضج .
- تُضاف البامية والكزبرة الخضراء مع مراعاة أن يكون المرق كافياً حتى ينضُج اللحم .
- تُملح البامية وترفع عن النار ويرصّ اللّحوح في صينية التقديم بشكل طبقات ويصبُّ فوق كل طبقة قليل من مرق البامية .
- يُخلط اللبن الزبادي مع قليل من الفلفل الأسود والملح ويصبُّ على وجه اللّحوح .
- ثم تُرصُّ فوقه حبات البامية وقطع اللحم .
- تزجُّ الصينية في الفرن مدة خمس دقائق ثم تُقدَّم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

لحوح بالسبانخ

المقادير :

١/٢ كيلو سبانخ
كأس ماء
٢ كأسا دقيق
كأس حليب
٤ بيضات
١/٢ ملعقة شاي ملح
٢ ملعقتا طعام زيت ذرة
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

الطريقة :

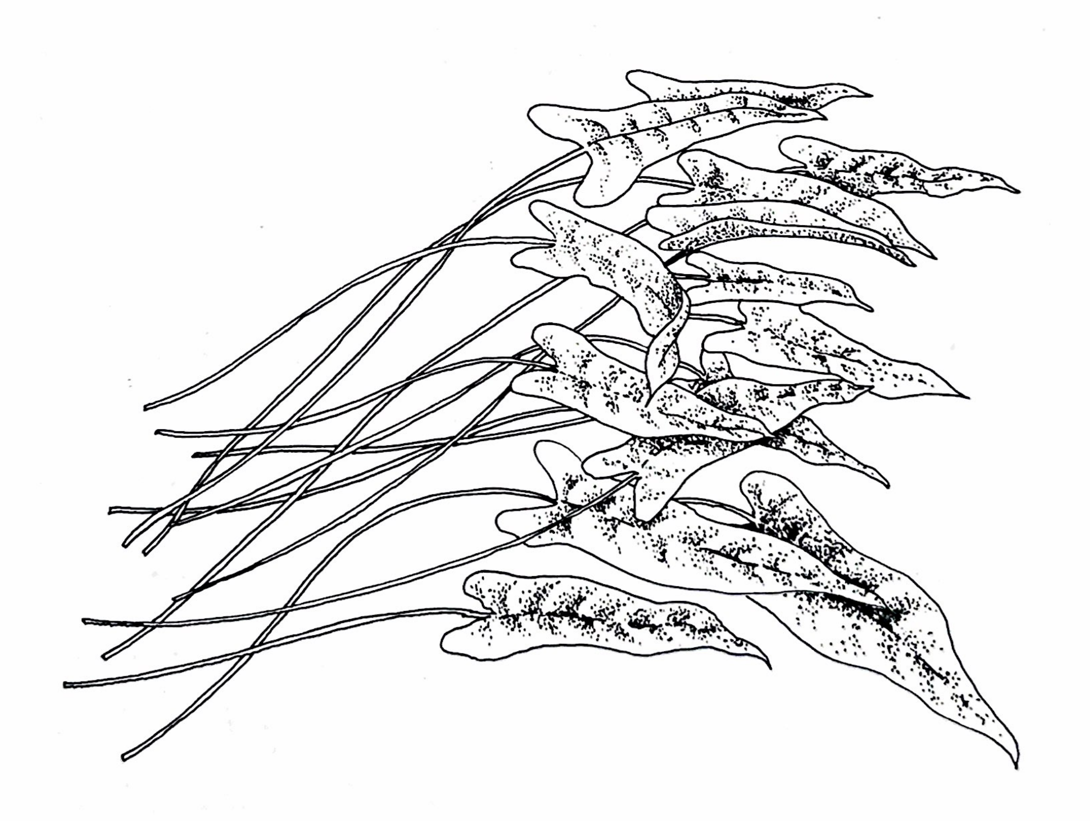
- تُغسل السَّبانخ عدة مرات جيداً ثم تُسلق على النار وبعد ذلك تُصفّى .
- تُخلط السَّبانخ مع كأس الماء في الخلاّط لتكون عصيراً .
- يُؤخذ من عصير السبانخ كأس واحد ويُضرب مع الدقيق والحليب والبيض والزيت والملح والفلفل بواسطة مضْرب البيض .
- تُدهن المقلاة بالزيت ثم تسخّن وترفع عن النار .
- توضع في المقلاة ملعقتان من الخليط وتُرجّ إلى جميع الاتجاهات إلى أن يُفرش العجين في المقلاة .
- يُرفع على النار ويُراعى أن يحمرّ وجه واحد من قرص اللحوح وهكذا تكمل عملية قلي اللحوح .
- يرفع على ورق التنشيف (مع مراعاة أن يكون اللحوح رقيقاً) .

مقادير الحشو :

١/٣ كيلو لحم مفروم
١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
٢ ملعقتا زيت ذرة
عصير ٤ حبات طماطم
١ ملعقة صلصة
١/٢ ملعقة طعام ملح
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود
١ كأس جبن رومي مبشور

طريقة الحشو :

- يُقلى البصل على النار مع الزيت إلى أن يصفرّ ثم يُضاف إليه اللحم المفروم ويُتبّل بالفلفل والملح .
- يُضاف إلى البصل عصير الطماطم مع ملعقة الصلصة ويُخلط ثم يضاف اللحم المفروم مع التحريك ثم تُرفع عن النار .
- تُحشى دائرة اللّحوح بالخَليط ثم تُلف وتُترك على شكل (الأصابع) . وتكمّل بقية الكمية بنفس الطريقة .
- يوضع المتبقي من اللحم المفروم والمرق في طبق فرن ثم يُرصّ فوقه أصابع اللّحوح ، ويُرش بالجبن ويُخبز لمدة ١٠ دقائق ويقدّم ساخناً .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

لحوح بالدجاج

مقادير اللّحوح :

٢ كأسا دقيق

٣ كؤوس حليب

٤ بيضات

١/٢ ملعقة شاي ملح

١ ملعقة طعام زيت ذرة

الطريقة :

- يُخلط الدقيق مع الحليب والبيض والزيت والملح جيداً في وعاء عميق بخلّاط البيض .
- تـُدهن المقلاة بالزيت ثم تـُسخّن وتـُرفع عن النار . يوضع فيها ملعقتا طعام من عجينة اللّحوح .
- تـُرفع المقلاة باليد وتـُرجّ إلى جميع الاتجاهات إلى أن يمتد الخليط إلى كل جوانب المقلاة .
- تـُرفع المقلاة على النار إلى أن يحمرّ اللّحوح ثم يرفع من المقلاة ويُوضع على ورق التنشيف .
- يُلاحظ أن تكون أقراص اللّحوح رقيقة جداً مثل الورق ومحمّرة من جانب واحد .

مقادير الحشو :

١ دجاجة مسلوقة

١ كأس فاصوليا خضراء مسلوقة ومقطّعة إلى قطع رفيعة

١ كأس لوز مقشّر ومحمّص ومقطّع قطعاً رفيعة

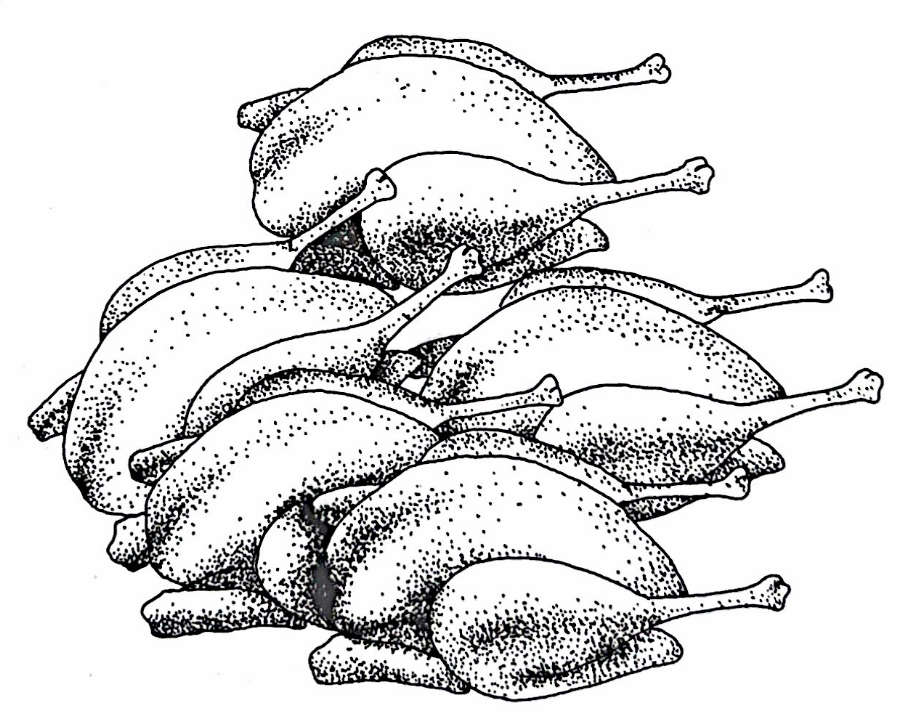
١/٢ كأس جبنة بيضاء أو جبنة رومي

١/٤ ملعقة شاي ملح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

طريقة الحشو :

- يُنزع العظم من الدجاج ويقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ثم تضاف الفاصوليا واللوز والملح والفلفل والجبن المبشور وتخلط جيداً .
- تُحشى دوائر اللّحوح في وسطها بهذا الخليط وتقفل ببلّ أطرافها بالماء والدقيق وترصّ في الصينية وتخبز في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة .
- تُقطّع الواحدة بالوَرب إلى نصفين ثم تقدّم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



الفتــــات

الباب الخامس

أنواع الفتّات

١ ـ فتّة المقادم

٢ ـ فتّة الرأس

٣ ـ فتّة الملوخية

٤ ـ فتّة البامية

٥ ـ فتّة الفول النابت

٦ ـ فتّة العدس

٧ ـ فتّة الرقاق بالدجاج

٨ ـ فتّة البيض (مرقة الهواء)

٩ ـ مفطرة الثّريد

١٠ ـ مفطّرة الملوخية

فتة المقادم

المقادير :

٨ مقادم خروف (أرجل خروف)

بهارات مكونة من الآتي :

١٠ حبات فلفل أسود

١/٢ ملعقة طعام كمّون بحباته

٢ عودان قرفة

٥ حبات هيل

٣ حبات قرنفل

٢ فصا مستكه

٢ قطعتا شيبه

ملح

١ بصلة

٢ قرصا عيش بر (رغيفا خبز أسمر)

١ ملعقة طبخ زيت ذرة

١ ملعقة شاي ثوم مطحون (حسب الرغبة)

١ ملعقة طعام خلّ

١/٢ كأس ماء

١ ملعقة شاي كربونات الصودا

تُجمع البهارات بشكل صرّة في قماش من الشاش الأبيض وتُربط جيداً

الطريقة :

- يُغلى الماء في قدر مع ملعقة من كربونات الصودا وتوضع فيه المقادم وتدعك بهذا الماء ثم تُنشل منه وتُفرك جيداً بالدقيق لتزول الرائحة (الزنخة) ثم تُغسل جيداً من الدقيق .
- توضع المقادم في قدر على نار قوية ويضاف إليها الماء المَغْلي النظيف ثانية بكمية لا تقل عن ٩ كؤوس ماء . وأثناء السّلق تَقْشط الزفرة ثم تضاف البهارات والملح والبصلة.
- يُحمّر نصف الثوم بالزيت وعندما تَنضَج المقادم جيداً يُقطّع الخبز في صينية إلى قطع صغيرة ويضاف إليه مرق المقادم .
- تُرصّ المقادم على وجه الخبز ويضاف إليها تقلية الثوم .
- تُخلط بقية الثوم مع الخل والماء ثم يُضاف الخليط إلى الفتّة . ممكن استبدال الخلّ باللبن الزبادي ويضاف إلى اللبن قليل من الملح والفلفل الأسود ويُصبّ على وجه الفتّة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



فتــة الـــرأس

الـمقـاديـر :

١ رأس خروف

١ بصـلـة

٢ رغيفا خبز بر

١ ملعقة شاي ثوم مطحون (حسب الرغبة)

بهارات مكونة من :

١٠ حبات فلفل أسود

١/٢ ملعقة طعام كمّون

٢ عودان قرفة

٥ حبات هيل

٣ حبات قرنفل

٢ قطعتا شيبه

٢ حبتا مستكه

توضع البهارات في قطعة مربعة من الشاش الأبيض وتربط جيداً على شكل (صـُرّة)

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة

ملح

الطـريـقـة :

- يُقشـَط الرأس بالسكين ويُغسل جيداً ويقطّع من داخل الحنك إلى قطعتين ويُغسل ثم يُفرك بالدقيق ويُغسل جيداً منه . (يراجع باب الارشادات) .
- يوضع في قدر مملوء بالماء المغْلي ويُسلق لمدة ٣ دقائق . يُرفع الرأس من الماء . ويوضع في قدر نظيف ويُصبّ عليه ماءٌ مغليٌ نظيفٌ ويسلق مـرة أخـرى وتضـاف إليه أثناء السلق البصلة و (صـُرّة) البهارات والملح ويُترك على النار حتى ينضـُج على أن لا تقلّ كمية المرق عن ٩ كؤوس .
- يُقطّع الخبز في صينية إلى قطع صغيرة ويُسقى بمرق الرأس ثم يزجّ في الفرن لمدة ١٠ دقائق.
- يُقطّع لحم الرأس إلى قطع صغيرة . ويقشّر اللسان ويقطّع إلى أربعة أجزاء .
- توضع ١/٢ ملعقة شاي ثوم وملعقة طبخ زيت في مقلاة ويضاف إليها لحم الرأس واللّسان ويحمرّ جيداً ويوضع على وجه الفتـّة بعد إخراجها من الفرن .
- تعدّ التقلية المكونة من ١/٢ ملعقة ثوم مهروس وملعقة زيت كالآتي :
- يحمرّ الثوم في الزيت ويصبّ عليه الخلّ المضاف إليه الملح ثم ترشّ التقلية على وجه الفتـّة وتـُعاد إلى الفرن حتى تتشرب ويرشّ عليهـا في النهـاية فلفـل أسـود وكمّون وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

فتـــة المـلـوخـيـة

المقادير :

١ كيلو لحم موزات بالعظم
٣ حزمات ملوخية
٨ فصوص ثوم مقشر
٣ ملاعق طبخ سمن أو زيت
٢ بصلتان متوسطتا الحجم
٢ حبّتا طماطم كبيرتان
١ ملعقة طبخ صلصه
٣ أرغفة خبز (ويستحسن أن يكون خبز قمح)
١ ملعقة صغيرة من كل من البهارات الآتية :
فلفل أسود . كمّون . ملح
١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبرة)
٣ أعواد قرفة

الطريقة : (١) إعداد الملوخية

- يُقطّع اللحم إلى مكعبات متوسطة الحجم ويُسلق بإضافة بصلة وحبة طماطم وثلاثة فصوص ثوم والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضُج اللحم مع مراعاة إزالة ريم اللحم كلما ظهر .
- تُغسل الملوخية جيداً وتقطّف الأوراق ثم تُفرش على ورق نشّاف حتى تجف تماماً .
- تُفرم جيداً بالمخرطة (سكين خاص لفرم الملوخية) .
- يُقسم ماء سلق اللحم إلى قسمين متساويين ، قسم لإعداد الملوخية والقسم الآخر لإعداد طبق لحم بالطماطم والبهارات (المخْتوم) .
- تضاف الملوخية المفرومة إلى إناء مرق اللحم وتترك على النار حتى تغلي لمدة خمس دقائق .

ـ تضاف التـّقلية إلى الملوخية .

ـ تتم التقلية كالآتي :

يُضاف الثوم المدقوق إلى نصف الزيت ويرفع على النار ويُترك حتى يصفرّ ثم تضاف نصف الكزبرة الناشفة والفلفل الأسود والملح والكمّون .

ـ يُعد الختوم بنصف اللحم والمرق المتبقي . كالآتي :

ـ يقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويحمّر ثم تضاف إليه كمية اللحم ويقلّب جيداً وتضاف إليه الطماطم والصلصة والمرق وبقية البهارات مثل الفلفل الأسود والـكمّون وأعواد القرفة والملح ثم يُترك على النار حتى يتسبّك المختوم (أي يبق بـه قليـل مـن المرق) .

الطريـقـة : (٢) إعداد الفتـّة

ـ يقطّع الخبز إلى قطع صغيرة ويوضع في إناء عميق ثم تضاف إليه الملوخية حتى يتشربها تماماً .

ـ تعد لها كـُشـْنة (التقلية) كالسابقة وتضاف على وجه الفتـّة ثم توضع في الفرن لمدة ١٠ دقائق (حسب الرغبة) .

عند التقديم يُسكب المخـْتوم في طبق ويقدم إلى جانب فتـّة الملوخية .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



فتـــة البـــاميـــة

المـقـاديـر :

١ رغيف خبز قمح

١/٢ كيلو لحم ضاني

٤ بصلات متوسطة الحجم

٤ حبات طماطم متوسطة الحجم

٢ ملعقتا طعام صلصه

١٠ حبات ثوم

٤ ملاعق طبخ زيت مازولا

٢ ملعقتا شاي كمّون مطحون

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون

١/٢ كيلو بامية

٤ كؤوس مـاء

١/٢ ملعقة طعام ثوم مهروس للتقلية

ملح

الطريـقـة :

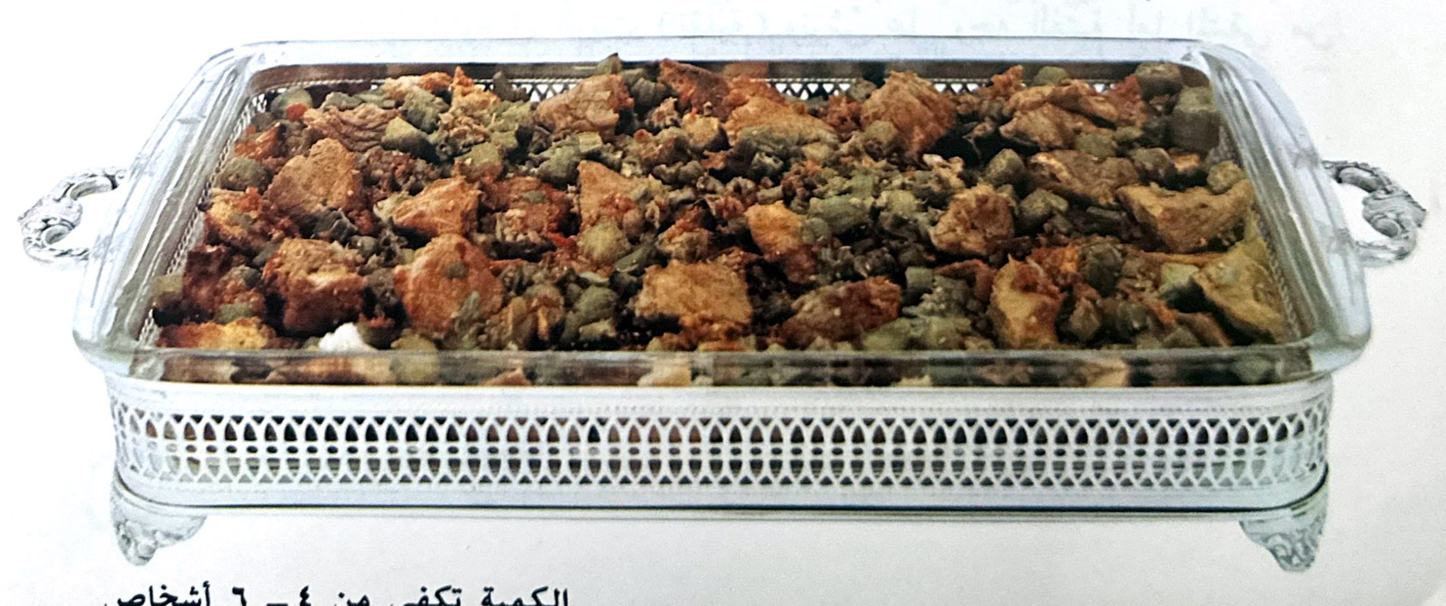
ـ يُفرم البصل إلى شرائح خفيفة وتقطّع الطماطم تقطيعاً ناعماً ، ثم يقطّع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم .

ـ يوضع اللحم ونصف الزيت والبصل والطماطم والصلصة والبهارات والملح في قدر ثم يُترك على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق .

ـ يُضاف الماء الكافي لنُضج اللّحم ، وعندما يقرب اللحم من النُضج تضاف البامية ويُترك على نار هادئة حتى تَنضُج البامية .

ـ يُفتّ الخبز الأسمر إلى قطع صغيرة ويوضع في الفرن إلى أن ينشف يـوضع في صينية ثم يضاف الخليط إلى الخبز .

ـ يُحمّر الثوم وبقية الزيت (التقلية) ويضاف لوجه الصينية عند التقديم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

فتة الفول النابت

المقادير :

١ ١/٢ كأس ونصف فول نابت

١ رغيف خبز قمح

٤ كؤوس ماء

٢ ملعقتا شاي ثوم مهروس (إذا رغب فيه)

٢ ملعقتا طعام خلّ

١/٢ كأس ماء لحل الخلّ

١ ملعقة طبخ زيت ذرة

ملح

الطريقة :

- يُوضع الفول النابت على النار ومعه الماء والملح ويُترك حتى يَنضُج ويضاف إليه الماء إذا لزم حتى تُصبح كمية المرق ٤ كؤوس .
- يقطّع الخبز إلى قطع صغيرة ويوضع في صينية ويصبّ فوقه مرق الفول النابت..
- يُقشّر الفول النابت ويوضع على وجه الفتّة .
- تُحمّر نصف كمية الثوم في الزيت (تقلية) وترشّ على وجه الفتّة أما المتبقي من الثوم فيحل بالماء والخلّ ويقدّم إلى جانب الفتّة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

فتة العدس



المقادير :

١١/٢ كأس ونصف عدس أحمر

١ كيلو عظام خروف (مجرّد من اللحم)

١ قرص خبز بلدي مفرود (رغيف خبز أسمر)

١ بصلة

١٠ فصوص ثوم مهروس (حسب الرغبة)

١ حبة طماطم

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة ، ملح

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة طعام كمّون حبات

زيت لقلي الخبز

الطريقة :

- يُسلق العظم في ماء ثم يُنشل منه مع مراعاة أن تكون كمية المرق ٤ كؤوس ثم يغسل العدس جيداً .
- يُضاف العدس إلى المرق وعندما يغلي يُزال الرّيم عن الوجه .
- يضاف البصل ونصف الثوم وحبة الطماطم ويُترك على النار حتى ينضُج العدس . ثم يصفّى بمصفاة الطماطم ويُرفع على النار حتى يغلي جيداً . يضاف الملح والفلفل والكمّون .
- يُقطّع الخبز إلى قطع صغيرة . يحمّر الخبز بالزيت ويُنشل منه ، أو يُترك بدون تحمير .
- تُعد التقلية المكونة من ملعقتي زيت وبقية الثوم وتحمّر وتُصبّ على وجه الفتّة وتقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

فتة الرقاق بالدجاج

المقادير :

٣ كؤوس دقيق

١ بيضة

ملح

١ ملعقة طعام زبدة أو سمن

١ دجاجة مسلوقة

٤ كؤوس مرق الدجاج المسلوق

الطريقة :

- يُنخل الدقيق وتضاف إليه البيضة والزبدة والملح ومقدار من الماء ثم يعجن جيداً حتى يصبح عجينة متماسكة وتترك بعض الوقت .
- تُرق العجينة (بالنشابة) سمك ١/٢ سنتم تقريباً وتدهن بقليل من الزبدة وتلف باليد على شكل كوره ثم تقطّع إلى ٦ قطع وتوضع في صينية صغيرة ثم تغطّى بقطعة قماش وتُوضع في الثلاجة لمدة ساعة لتبرد حتى تصبح قابلة للرق .
- تُخرج العجينة من الثلاجة وترق (بالنشابة) إلى قطع رقيقة (سمك ١/٢ سنتم) .
- تُزج قطع العجين في الفرن على التوالي حتى يصفرّ لونها . ترصّ قطع العجين فوق بعضها في صينية التقديم ويصبّ عليها مرق الدجاج .
- تُقطّع الدجاجة إلى قطع صغيرة وترصّ على وجه الصينية الفتةّ وتُزج في الفرن حتى يحمرّ الوجه وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

فتـــة البيـــض
(مرقة الهــواء)

المقادير :

٤ بصلات كبيرة

٦ بيضات

٢ ملعقتا طبخ سمن أو زيت

١/٤ كأس أرز أمريكي

١ ملعقة طعام كمّون

ملـــح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

٥ فصوص ثوم

٢ ملعقتا طبخ عصير ليمون

٢ رغيفا خبز (ويستحسن أن يكون الخبز ناشفاً)

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويفرْم شرائح ثم يُقلى في السمن حتى يصفرّ لونه ويضاف إليه ٦ كؤوس ماء ساخن والبهارات والملح والّليمون .
- يُغسل الأرز ويضاف إلى المرق وكذلك يضاف الثوم بحباته بعد أن يقشّر ويترك على النار حتى ينضج الأرز .
- يكسّر البيض الواحدة تلو الأخرى مع مراعاة بقائها سليمة وتُسقط في المرق ويُترك حتى ينضج ثم يرفع من المرق في صحن كل واحدة على حدة .
- يقطّع الخبز إلى قطع صغيرة ثم يضاف إلى المرق على أن لا يزيد المرق عن ثلاث كؤوس .
- بعد أن يغلى الخبز مع المرق يقلّب ببطء ويُترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يُسكب في إناء عميق ويوضع البيض على الوجه ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

مفطرة الــــثريد

طريقة عمل الفَطيرة :

المقاديـر :

٦ كؤوس دقيق أبيض   ملـح
٢ ملعقتا طبخ سمن أو زيت ذرة   ماء للعجن

الطريقة :

- يُوضع الدقيق في صينية ثم يضاف إليه السمن والملح ويصبّ الماء تدريجياً ثم يُعجن جيداً . تقطع العجينة إلى قطع كروية بحجم البـرتقالة وتـرصّ في الصينية وتغطّى بمنشفة نظيفة مرطّبة بالماء وتـُترك لمدة ساعة لترتاح .
- يوضع الصّاج على النار وترقّ العجينة (بالنشابة) على أن تصبح رقيقة تماماً .
- تـُخبز على الصّاج حتى تحمرّ وتـُقـْلَب على الوجه الثاني وعندما تحمرّ تـُرفع عن النار .
- تتابَع العملية حتى ينتهي مقدار العجين .
- تـُقطّع الرقائق إلى قطع صغيرة ثم تـُسقى بالمرق (يمكن شراء هذه الفطيرة من المطبّقاني) .

مقادير السريد :

٢ دجاجتان
٦ بصلات مفرومة ناعماً
١ ملعقة شاي كمّون
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود
١٠ حبات هيل
رشة ملح
٤ ملاعق طبخ سمن أو زيت مازولا
٢ كأسان كبيران حمّص مسلوق (بليلة)

الـطـريـقـة :

- يحمّر البصل بعد تقطيعه ناعماً، في السمن حتى يصفرّ ثم يضاف إليه الماء حوالي نصف القدر.
- يُنظّف الدجاج جيداً ويُقطّع ثم يضاف إلى المرق، يُضاف إليه الفلفل والكمّون والملح والهيل ويُترك على النار حتى ينضُج الدجاج.
- تضاف البليلة المسلوقة إلى الدجاج وتُترك لتغْلي لمدة ١٠ دقائق مع المرق.
- يُرفع الدجاج من المرق حتى لا يهترئ.
- يقطّع الفطير السابق إلى قطع صغيرة ثم يحمّص في الفرن قليلاً.
- يوضع في صينية ويصبّ عليه المرق والبليلة.
- يرصّ عليه الدجاج وتوضع الصينية على نار هادئة حتى تتسبّك المفطرة (تتشرّب ماءها) قليلاً ثم تقدّم.



الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

مفطرة الملوخية

(تستعمل نفس الفطيرة المستعملة في فطيرة السّريد)

طريقة عمل الملوخية :

المقادير :

١ كيلو لحم موزات بعظمه أو دجاجتان
٣ حزم ملوخية
٦ فصوص ثوم (حسب الرغبة)
٢ ملعقتا طبخ سمن نباتي أو زيت
٢ حبتا طماطم كبيرتان
٢ بصلتان

البهارات (مطحونة) :
١ ملعقة شاي فلفل أسود
١ ملعقة شاي كمّون
ملح
١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة (بزر كزبرة)
٣ أعواد قرفة

الطريقة :

- يُقطّع اللحم أو الدجاج إلى مكعبات متوسطة ثم يُسلق وتضاف إليه أثناء السّلق بصلة وحبة طماطم (سليمة) وثلاث فصوص ثوم وملح وأعواد القرفة ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج اللحم .
- تُغسل الملوخية جيداً وتقطف أوراقها ثم تُفرش على ورق نشّاف حتى تجف من الماء تماماً .
- تُفرم جيداً (بالمخرطة) الخاصة لذلك .
- تضاف الملوخية إلى المرق وتُترك على النار حتى تغلي لمدة خمس دقائق .

ـ تُعد التقلية (الكُشْنة) للمفطرة كالآتي :

ـ يُقلى الثوم المهروس بالزيت حتى يصفرّ ثم تضاف الكزبرة الناشفة والفلفل الأسود والكمّون والملح .

ـ تقطّع المفطّرة إلى قطع صغيرة وتوضع في صينية وتحمّص في الفرن قليلاً .

ـ تُسقى المفطّرة بالملوخية ويرشّ على الوجه تقلية الثوم وتوضع على النار قليلاً ثم يرصّ اللحم أو الدجاج على الوجه وتقدّم .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



الأسماك

الباب السادس

أنواع الأسماك

١ ـ سمك الصيادين
٢ ـ سمكة كزبرية (أ)
٣ ـ سمكة كزبرية (ب)
٤ ـ السّمك المطفّى
٥ ـ سمك بالحُمَر
٦ ـ سمك بالفلفل والليمون
٧ ـ السّمك المقْلي
٨ ـ سمك بالطحينة واللوز
٩ ـ سمك بالطحينة الباردة
١٠ ـ سمك بالطماطم
١١ ـ كوزى السمك
١٢ ـ سمك مشرْمَل (أ)
١٣ ـ سمك مشرْمَل (ب)
١٤ ـ سمك بالطحينة الساخنة
١٥ ـ كفتة السّمك (أ)
١٦ ـ كفتة السّمك (ب)
١٧ ـ ريان ناشف مع البصل
١٨ ـ جَمْبري بالدَّمعة
١٩ ـ جَمْبري مقلي
٢٠ ـ كُفتة الجَمْبري بالخضار
٢١ ـ حوت بالفرن
(سمك مجفف)

سمك الصيادين

تُعدّ هذه الوجبة من السمك على شاطئ البحر في باطن رمال الشاطئ، وهي طريقة قديمة كان يقوم بها الصيادون (لطبخ) عشائهم بعد رحلة صيد طويلة. وهي كالآتي:

تحفر حُفرة في باطن الرّمال بحجم صفيحة السّمن وتوضع الصفيحة الفارغة بداخلها ويكون غطاؤها منفصلاً عنها.

تُملأ الصفيحة بالجمر استعداداً لوضع السّمك فيها.

المقادير:

- ١ سمكة وزنها ٣ كيلو
- ٥ حبات ثوم مهروس
- ٢ ليمونتان مبشورتان بكاملهما
- ١ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون خشن
- ٢ بصلتان مفرومتان
- ١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة (بزر كزبرة)
- ٣ حبات طماطم حلقات
- ١ ملعقة طعام ملح

لتنظيف داخل وخارج السمك:

- ٢ ملعقتا طعام فلفل أسود
- ٤ ملاعق طعام دقيق
- ٢ ملعقتا طعام ملح

الطريقة:

- تُنظف السّمكة جيداً مع مراعاة فتح بطنها وفركها بالدقيق والفلفل والملح.
- تُترك هذه البهارات في داخل السمكة وخارجها لمدة ساعة ثم تغسل جيداً.
- يُعدّ الحشو بخلط البصل المفروم والثوم المهروس والطماطم المفرومة والليمون المبشور بكامله مع مراعاة استبعاد بذوره ثم الكزبرة.

ـ يُعاد تَتبيل السّمكة من جديد بالفلفل الأسود والملح والكزبرة الناشفة .
ـ تُحشى السمكة بالخلطة في داخلها وتُلف بورق القصدير (كان يتم ربطها بخيوط الصيد) .
ـ تُنزل السمكة بداخل الصفيحة وتوضع عمودياً .
ـ في الإمكان (إعداد) من سمكة إلى أربع سمكات في وقت واحد .
ـ تُغطّى وجه الصفيحة بغطائها وتوضع فوقها قطعة من (الخيش) (قماش أكياس الأرز والسكر) .
ـ تُردم الخيشة برمال الشاطئ وتُترك هكذا ما يقارب الساعة .
ـ يُزاح الرمل والخيش ويُرفع الغطاء عن وجه الصفيحة وتُنشل السّمكة .
ـ تُقدّم إلى المائدة ساخنة بعد رفع أوراق القصدير .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سمك كزبرية (أ)

المقادير :

١ سمكة كبيرة وزنها ٢ كيلو (بياض) أو (هامور)
١ بصلة كبيرة
١ حزمة كزبرة خضراء متوسطة الحجم
١ حبة فلفل حار أخضر
٣ حبات طماطم متوسطة
٤ فصوص ثوم مهروس

٤ حبات ليمون كبيرة
١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :
فلفل أسود . كزبرة ناشفة .
كمّون .
ملــح
٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة

الطريـقـة :

- تُنظف السّمكة من الداخل والخارج جيداً وتُفرك بالملح ثم تُغسل جيداً بالماء .
- يُطحن الثوم ثم يُخلط مع البهارات وتتبل السّمكة بنصف كمية البهارات .
- تُحمّر السّمكة بالزيت تحميراً خفيفاً وتوضع في صينية كبيرة .
- تُشْوى البصلة والطماطم ثم تقشّر وتفرم فرماً ناعماً .
- تُنظّف الكزبرة الخضراء من الأعواد وتفرم فرماً ناعماً بعد غسلها وتُخلط مع الطماطم والبصل .
- يُضاف إليها عصير الليمون وبقية البهارات والزيت .
- توضع نصف الخلطة داخل السّمكة ويُدهن خارج السّمكة ببقية الخلطة .
- تغطّى الصينية وتوضع في فرن متوسط الحرارة وتُترك حتى تَنضُج السّمكة على أن يبقى فيها قليل من المرق .
- تُزيّن بحلقات الليمون والبقدونس وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سمك كزبرية «ب»

المقادير :

١ سمكة هامور وزنها ٢ كيلو
٢ حزمتا كزبرة خضراء
١ ملعقة طعام ثوم مهروس
٣ ملاعق طبخ طحينة
١/٤ كأس خلّ أبيض
٤ قرون فلفل أخضر حار
٣ ملاعق طعام مستردة

١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :
فلفل أسود ، كمّون ، كزبرة ناشفة
ملــح
١/٤ كأس زيت

الطريقة :

ـ تُنظّف السمكة جيداً من الداخل والخارج وتُتبّل بقليل من الملح والفلفل الأسود .
ـ توضع في صينية ويضاف إليها قليل من الماء وتزجّ في الفرن حتى تنضُج .
ـ تُفرم الكزبرة فرماً ناعماً وتغسل وتصفّى من مائها ثم تُقلى في الزيت .
ـ يُهرس الثوم جيداً ويُقلى مع الكزبرة .
ـ تُحلّ الطحينة بالخلّ وتضاف إليها المستردة والبهارات والملح المذكورة وتُخلط هذه المقادير جيداً .
ـ توضع الخَلطة فوق السّمكة وتضاف الكزبرة الخضراء والثوم والفلفل الحار .
ـ تُزجّ الصينية في الفرن حوالي ١/٤ ساعة وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

السمك المطفّى

المقادير :

١ سمكة وزنها ٢ كيلو
٤ بصلات
٦ فصوص ثوم مهروس
١ كأس زيت ذرة
٥ حبات بطاطس

البهارات :
١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات التالية :
فلفل أسود . كمّون . كزبرة ناشفة. ملح
٥ حبات طماطم

الطريقة :

- يقطّع البصل إلى حلقات ويحمّر في الزيت ويضاف إليه الثوم ثم يُنشل ويصفّى بمصفاة .
- يُخلط البصل والثوم والطماطم جيداً بعد تقطيعها في الخلّاط الكهربائي .
- توضع الخلطة في قدر وتضاف البهارات والملح وتُرفع على النار حتى تغلي .
- يُقطّع السّمك إلى أربع قطع ثم يضاف إلى الخلطة ويضاف إليها أيضاً الزيت .
- تُقطّع البطاطس إلى حلقات متوسطة السمك وتضاف أيضاً إلى الخلطة مع السّمك وتُترك على النار حتى تنضُج جميعاً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سمك بالحُمر

المقادير :

١ سمكة كبيرة وزنها ٣ كيلو

١/٢ كيلو حـُمَر (تمر هندي)

٢ بصلتان

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

٦ فصوص ثوم مهروس

١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :

فلفل أسود . كمّون .

كزبرة ناشفة ملح

١ ليمونة

٣ كؤوس ماء

الطريقة :

ــ تـُنظّف السّمكة جيداً من الداخل والخارج ثم يُفتح بطن السمكة بالطول حتى الذيل ويلاحظ أن لا تنفصل السمكة عن بعضها .

ــ تتبل السمكة بالثوم ونصف البهارات والليمون .

ــ تقطّع البصلتان إلى قطع صغيرة وتـُفركان بالملح وبقية الفلفل والكمّون . وتوضعان في وسط السمكة .

ــ يُنقع الحـُمَر في كأسي ماء ثم يصفّى ويرشّ على السمكة .

ــ يضاف الزيت وتوضع في الفرن حتى تنضُج ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ــ ٨ أشخاص



سمك بالفلفل والليمون



المقادير :

١ سمكة وزنها ٢ كيلو
ملح حسب الرغبة
١ ملعقة شاي ثوم مهروس (أو حسب الرغبة)
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة
١ ليمونة (عصير)
٣ ملاعق طبخ زيت

الطريقة :

- تُنظّف السمكة جيداً من الداخل والخارج وتُفتح بالطول حتى الذيل ويلاحظ أن لا تنفصل عن بعضها.
- توضع السمكة في صينية الفرن
- يُخلط الثوم والبهارات والملح والليمون جيداً وتتبل بها السّمكة ويرشّ الزيت على الوجه ثم تغطّى بورق القصدير.
- توضع في الفرن وتُترك حتى ينضُج السّمك ويقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

السمك المقلي



المقادير :

١ كيلو سمك حجم متوسط أو
صغير أو حسب الرغبة
زيت للقلي
١ ملعقة شاي من كل من البهارات
المطحونة التالية :
فلفل أسود . كمّون . كزبرة
ناشفة
ملح
عصير ليمونة
١ ملعقة طبخ زيت ذرة
١ ملعقة شاي ثوم مهروس
(أو حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُنظّف السّمك من الداخل والخارج ثم يُغسل ويوضع في مصفاة .
- تُمزج البهارات والملح وعصير الليمونة والثوم وملعقة الزيت مزجاً جيداً ويُتبل بها السّمك ويُترك لمدة ساعتين أو أكثر .
- يُحمّى الزيت جيداً ويُقلى السّمك . يلاحظ أن يُغطّى السّمك بالزيت عند القلي .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

سمك بالطحينة واللوز

المقادير :

١ سمكة وزنها ٣ كيلو
٥ فصوص ثوم مهروس
٢ ليمونتان
٢ بصلتان
١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء مغسولة ومفرومة فرماً ناعماً
٣ حبات طماطم حلقات
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
ملح
١ كأس لوز بلدي مسلوق ومقشّر ومقلي
١ كأس زبيب
٤ ملاعق طعام طحينة
١ كأس ماء لحلّ الطحينة
١ كأس عصير ليمون

الطريقة :

ـ تُغسل السّمكة بدعكها جيداً بالدقيق والملح والفلفل الأسود وتُترك فيه لمدة ١/٢ ساعة .
ـ يُفرم البصل ويُبشر اللّيمون بأكمله (مع نزع بذوره) .
ـ تُغسل السّمكة وتجفف ويعاد تَتْبيلها بالملح والفلفل وتحشى السمكة بالليمون والبصل والثوم والكزبرة وحلقات الطماطم .
ـ تُلف السّمكة في ورق القصدير وتُخبز في صينية الفرن مع قليل من الماء حولها لمدة ثلاثة أرباع الساعة .
ـ تُحلّ الطحينة في الماء وعصير الليمون وتُتبّل بالملح .
ـ يُقلى اللوز والزبيب .

وعند التقديم توضع السمكة في طبق التقديم وترشّ فوقها الطحينة لتغطيتها كلها ويرشّ عليها اللوز والزبيب وتقدّم ساخنة

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



سمك بالطحينة الباردة

المقادير :

٢ كيلو سمك

١/٢ كأس طَحينة

١ كأس عصير ليمون

٢ ليمونتان لدهن السمك

١ ملعقة شاي ثوم مهروس (حسب الرغبة)

زيت للقلي

١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :

فلفل أسود . كمّون .

كزبرة ناشفة

ملـح

الطريـقـة :

ـ يُنظّف السّمك جيداً ثم يُغسل ويوضع في مصفاة حتى يتخلص من الماء .

ـ يُدهن السّمك باللّيمون ونصف كمية البهارات والملح ثم يُحمّر في الزيت .

ـ تُحلّ الطحينة باللّيمون وقليل من الماء وتضاف إليها بقية البهارات والملح .

ـ ترصّ قطع السّمك في طبق ويصبّ عليها خليط الطّحينة باللّيمون وتقدّم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سمك بالطماطم

المقادير :

٢ كيلو سمك قطع	٣ بصلات
٥ حبات طماطم	١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ كأس عصير ليمون	١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة
١/٢ ملعقة طعام ملح	١ عود صغير قرفة
٢ ملعقتا طعام صلصة طماطم	٢ كأسا زيت ذرة
١ حزمة صغيرة كزبرة خضراء	
٤ فصوص ثوم (حسب الرغبة)	

الطريقة :

- يُنظّف السّمك بفركه بخليط الدقيق والملح والفلفل ويُترك بهذه الخلطة لمدة ١/٢ ساعة .
- يُغسل السمك ويُصفّى ويُتبّل بالملح والبهارات ، يُحمّى الزيت وتقلى قطع السّمك ثم تنشل من الزيت وتوضع جانباً .
- يُفرم البصل والطماطم ويُقلّب هذا الخليط على النار في زيت آخر ثم تضاف الكزبرة الخضراء بعد فرمها وغسلها وتقلّب معه .
- تُرصّ قطع السّمك في صينية ويوضع فوقها وحولها قسم من الخليط .
- تُحلّ الصلصة في الماء . يضاف لها عصير الليمون والملح وترش فوق السّمك .
- تُغطّى الصينية وتُزجّ في الفرن لمدة ١/٢ ساعة مع ملاحظتها من آن لآخر .
- يُرفع الغطاء عن السّمكة وتترك حتى يحمرّ وجهها ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كوزي السمك

المقادير :

١ سمكة وزنها من ٢ ـ ٣ كيلو
٨ بصلات كبيرة
١ ملعقة شاي ثوم مهروس
١ قطعة ملح الليمون بحجم الحمّصة
١/٢ كأس لوز بجلي (حجازي) مسلوق ومقطّع ومحمّر
١/٢ كأس زبيب محمر
١ ١/٢ كيلو ونصف لبن زبادي

البهارات :
١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات التالية وكلها مطحونة :
قرنفل ، هيل (حب الهال) ، قرفة ، فلفل أسود ، ملح
كمّون ، خولنجان ، زعفران
٢ بيضتان مسلوقتان
كأسة ونصف زيت ذرة
٥ حبات طماطم

الطريقة :

ـ تُنظف السمكة من الداخل جيداً بعد شقها بشرط أن لا يفتح بطنها كلها .
ـ تُدهن السمكة بخليط من ملح الليمون المطحون و٣ فصوص من الثوم المهروس وقليل من البهارات المطحونة وتدعك بها من الداخل جيداً .
ـ يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة ويحمّر في الزيت حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً ثم يُنشل ويوضع في مصفاة .
ـ تُؤخذ نصف كمية البصل وتوضع في الخلّاط الكهربائي وتضاف إليها الطماطم بعد أن تُقطّع وتُخلط جيداً .
ـ يُضاف اللّبن والزعفران والثوم والبهارات الأخرى والملح .
ـ يُؤخذ النصف الآخر من البصل المحمرّ ويُخلط باللوز والزبيب وتُحشى به بطن السّمكة .

- ثم توضع في نهاية بطن السمكة بيضة مسلوقة كما توضع في فم السمكة البيضة الأخرى .
- يُربط فم السمكة بالخيط (الخاص) .
- توضع الخَلْطة في قدر وترفع على النار حتى تَغلي لمدة دقيقتين .
- تدهن صينية بقليل من الزيت وتُصبّ كمية قليلة من الخلطة في الصينية .
- تُوضع السّمكة فوق الخلطة وتُصبّ باقي الخلطة على السّمكة وتوضع في فرن حار .
- يُراعى أخذ كمية من الخلطة ورشّ السّمكة بها كلّ ربع ساعة حتى لا يجف وجه السمكة .
- تُترك حتى تَنضُج على أن يَبقى فيها شيءٌ من الخلطة ثم تُنقل من الصينية إلى طبق التقديم .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سمك مشرمل ‹أ›

المقادير :

٢ كيلو سمك

١/٢ كأس طحينة

١ كأس عصير حـُمَر مصفّى (تمر هندي)

١ ملعقة طعام مخلوطة من البهارات المطحونة التالية :

كزبرة ناشفة (بزر كزبرة) .

فلفل أسود .كمّون .

ملـــح

١ ملعقة شاي ثوم مهروس (أو حسب الرغبة)

زيت للقلي

٣ بصلات

٢ ليمونتان لدهن السمك

الطريقة :

ـ يُنظّف السمك جيداً ويُغسل ويصفّى .

ـ يُخلط اللّيمون والبهارات المذكورة والملح والثوم ويدهن به السمك .

ـ يُحمّى الزيت ويقلى السّمك فيه .

ـ يُقطّع البصل ويحمّر في زيت آخر ثم يصفّى .

ـ يُطحن البصل جيداً ثم تـُحلّ الطحينة بالحـُمَر والملح وتضاف إلى البصل .

ـ يُرصّ السّمك في طبق وتـُصبّ عليه خلطة الحـُمَر بالطّحينة ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سمك مشرمل ‹ب›

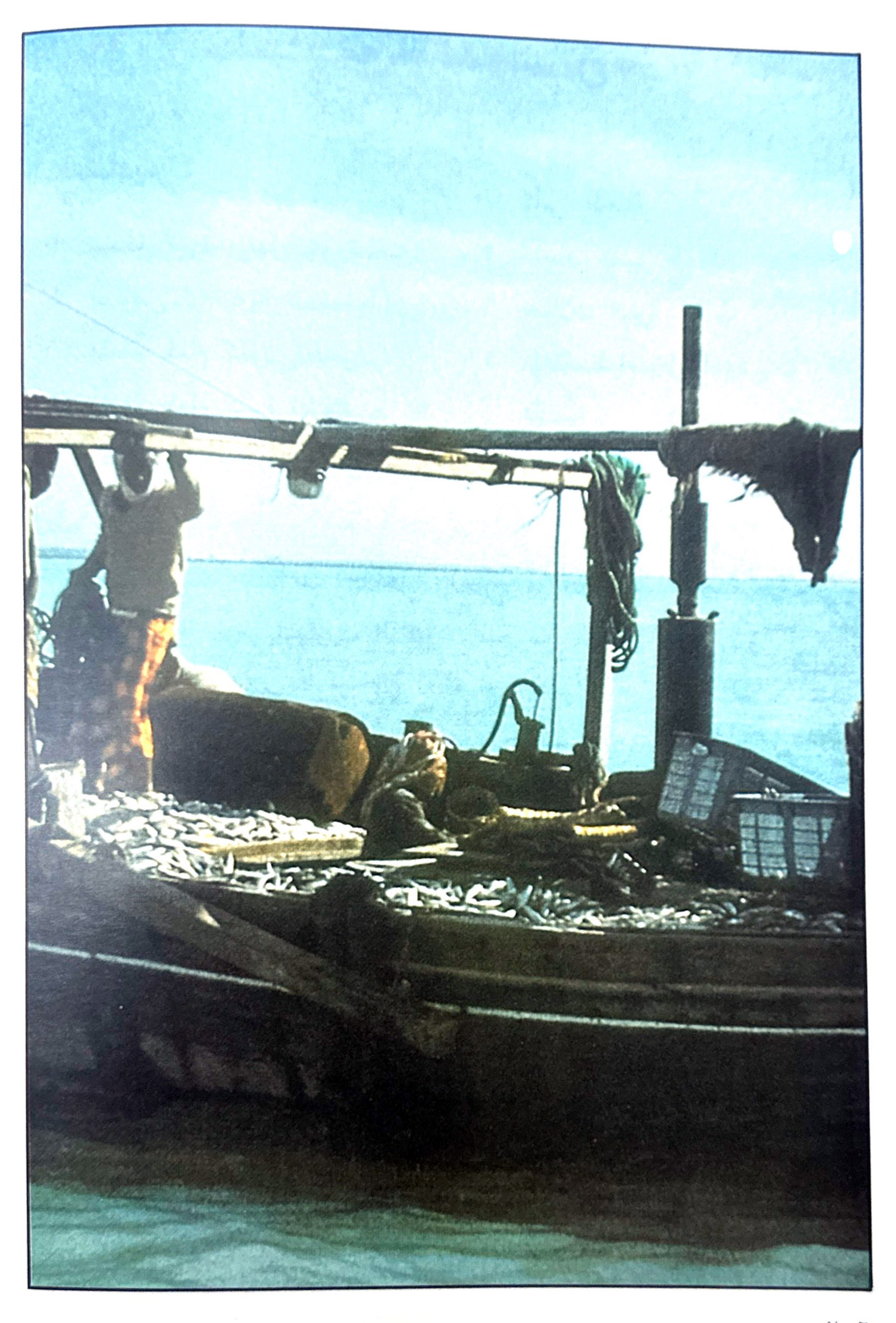
المقادير :

- ١ سمكة كبيرة وزنها كيلو ونصف
- ٤ فصوص ثوم
- ١/٢ ملعقة طعام كمّون مطحون
- ١/٢ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبرة)
- ١/٢ كأس طحينة
- ٢ كاسان عصير طماطم
- ٦ بصلات كبيرة
- ١ ملعقة طعام خل أسود
- ملح
- زيت للقلي

الطريقة :

- تُنظّف السّمكة جيداً من الداخل والخارِج ثم تُغسل بالماء لعدة مرات .
- تتبل بالثوم المخلوط بالبهارات المذكورة والملح من الداخل والخارج .
- تُقطّع السمكة حسب الرغبة إلى ثلاثة أو أربعة أجزاء .
- يُحمّى الزيت وتُقلى قطع السّمك حتى تحمرّ من الجهتين وتنشل من الزيت وتوضع جانباً .
- يُقشّر البصل ويقطّع إلى حلقات ويقلى في زيت آخر حتى يحمّر ثم يُنشل ويوضع على ورق نشّاف ليمتصّ الزيت منه .
- يدق البصل جيداً .
- تضاف الطّحينة وعصير الطماطم والملح وملعقة الخلّ وثلاث ملاعق طعام زيت وتخفق الخلطة جيداً .
- توضع على النار وتُترك حتى تغلي ثم تُخفف النار تحت الخلطة وتُترك حتى تتسبك أي تبقي على الزيت تماماً .
- تُرصّ قطع السّمك في طبق وترشّ الخلطة على الوجه وتقدّم .

الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص



سمك بالطحينة الساخنة

المقادير :

١ سمكة وزنها ٢ كيلو
٢ ملعقتا شاي ثوم مهروس
١ كأس عصير ليمون
٢ ليمونتان لفرك السمكة مقسمة أنصاف
١/٢ كأس طحينة
ماء حسب الحاجة

١ ملعقة شاي من كلٍ من البهارات المطحونة التالية :
كزبرة ناشفة (بزر كزبرة) .
فلفل أسود . كمّون .
ملـح
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

الطريقة :

- تُنظّف السّمكة جيداً من الداخل والخارج وتُفرك بالليمونتين .
- تبتل بنصف كمية البهارات من الداخل والخارج أيضاً .
- يوضع قليل من الزيت في صينية وتوضع السّمكة وتُزجّ في الفرن حوالي ١/٢ ساعة .
- تُحلّ الطحينة بعصير اللّيمون وقليل من الماء و ١/٢ كمية الثوم وبقية البهارات والملح وتُصبّ فوق السّمكة وتعاد إلى الفرن مرة أخرى حتى تنضُج ويُصبح المرق ثخيناً .
- يؤخذ باقي الثوم المهروس ويوضع في مقلاة ويضاف إليه قليل من الزيت ويرفع على النار حتى يصفرّ ثم يُصبّ على وجه السّمك عند التقديم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كفتة السمك «أ»

المقادير :

١ كيلو سمك بدون عظام (أي منظّف ومسلوق ومنزوع منه العظام)	١/٤ حزمة صغيرة شبت
	زيت للقلي
	١ ليمونة
٣ بصلات	٢ بيضتان
١/٢ كأس بقسماط	ملح
٢ حبتا بطاطس مسلوقتان	١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود
٥ فصوص ثوم (أو حسب الرغبة)	ملعقة شاي كمّون

الطريقة :

- يُسلق السّمك في ماء مضاف إليه بصلة مقسومة إلى نصفين .
- تُعصر اللّيمونة وتضاف إلى ماء السّلق ويضاف الملح إلى أن ينضُج السّمك ويُرفع عن النار .
- يُفرم السّمك في ماكينة الفرم مع البصل والثوم والشّبت والبطاطس .
- تُضاف إليه البهارات والملح والبقسماط والبيض ويعجن جيداً .
- تُهيأ الكُفْتة على شكل أقراص طويلة أو مستديرة وتُحمّر في الزيت بعد أن يُحمّى جيداً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كفتة السمك «ب»

المقادير :

١ ١/٢ كيلو ونصف سمك كنعد (أو أي سمك كبير)
٥ حبات بطاطس
١ بصلة مقطعة
١/٤ حزمة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
١ ملعقة طعام بهارات مخلوطة
ملــح
٢ بيضتان مخفوقتان
١ فص ثوم
٤ أعواد نعناع
١ كأس بقسماط
١ ليمونة لدعك السمك
زيت للقلي
٣ بيضات مخفوقة للتحمير

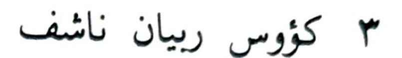
الطريقـة :

- تُغسل البطاطس جيداً ثم تُسلق نصف سلق .
- يُنظّف السمك جيداً بالملح والليمون ويقطّع إلى قطع متوسطة الحجم .
- يوضع السّمك في قدر فيه ماء مغلي لمدة دقيقتين ثم يُرفع من الماء ويوضع على ورق النشّاف وتنزع منه العظام .
- تُنزع القشرة من البطاطس وتُفرم في مفرمة اللحم مع السّمك والبصل والثوم والبقدونس والنعناع .
- تُعجن الخلطة بالبيض والبهارات والملح جيداً .
- تهيأ الكُفتة على شكل أصابع ثم تُغمس في البيض أولا وتُمرّغ في البقسماط .
- يُحمّى الزيت في مقلاة وتقلى أصابع الكُفتة وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

ربيان ناشف مع البصل
(جمبري مجفف)

المقادير :



٣ كؤوس ربيان ناشف

٣ بصلات

٤ ملاعق طبخ سمن أو زيت

٤ حبات طماطم كبيرة

١/٤ كأس ماء

١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات التالية:

قرفة . هيل (حب الهال) .

فلفل أسود .

كمّون . كزبرة ناشفة .

خولنجان . جوزة الطيب

٢ حبتا قرنفل

٢ حبتا فلفل حار

الطريقة :

- يُنقع الربيان قبل الطبخ بساعة وينظّف جيداً من القشرة وينظّف من الخيط الأسود الموجود في الظهر ، ثم يصفّى في مصفاة ، ويدقّ بواسطة (الهاون) .
- يُقشّر البصل ويُقطّع إلى حلقات رفيعة ويحمّر في الزيت حتى يصفرّ لونه .
- يُضاف إليه الربيان المدقوق ويقلّب جيداً لمدة ٥ دقائق .
- تُضاف الطماطم بعد أن تقطّع إلى قطع صغيرة ، والبهارات والفلفل الحار .
- تُضاف إليه ١/٤ كأس ماء ويُترك على النار حتى ينضُج ويتسبّك (أي يبقي على الزيت) ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

جمبري بالدّمعة

المقادير :

- ١ كيلو جَمْبري
- ٣ بصلات
- ٤ حبات طماطم معصورة
- ١ كأس لبن زبادي
- ٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
- ٤ أعواد قرفة مطحونة
- ٤ حبات هيل (حب الهال) مطحونة
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- ملح
- ١/٤ كأس ماء

الطريقة :

- يقشّر الجَمْبري ويُزال الخيط الأسود من الظهر ثم يُغسل جيداً .
- يُفرم البصل ويوضع في قدر ويضاف إليه الزيت ويُقلى حتى يصفرّ .
- يُضاف إليه الجَمْبري ويُتبّل بالبهارات المذكورة ثم يضاف إليه عصير الطماطم ويقلّب جيداً مع إضافة مقدار ١/٤ كأس ماء فقط ويُترك حتى ينضُج .
- يخلط اللّبن الزبادي بقليل من الماء ثم يوضع في قدر صغير ويُرفع على نار هادئة ويُحرّك باستمرار حتى يغلي اللّبن .
- يضاف اللّبن إلى خليط الجَمْبري والطماطم ويقلّب معاً ويُترك ليتشرّب ماؤه ويتسبّك (أي يبقي على الزيت) ويقدّم ساخناً إلى المائدة .

الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

جمبري مقلي

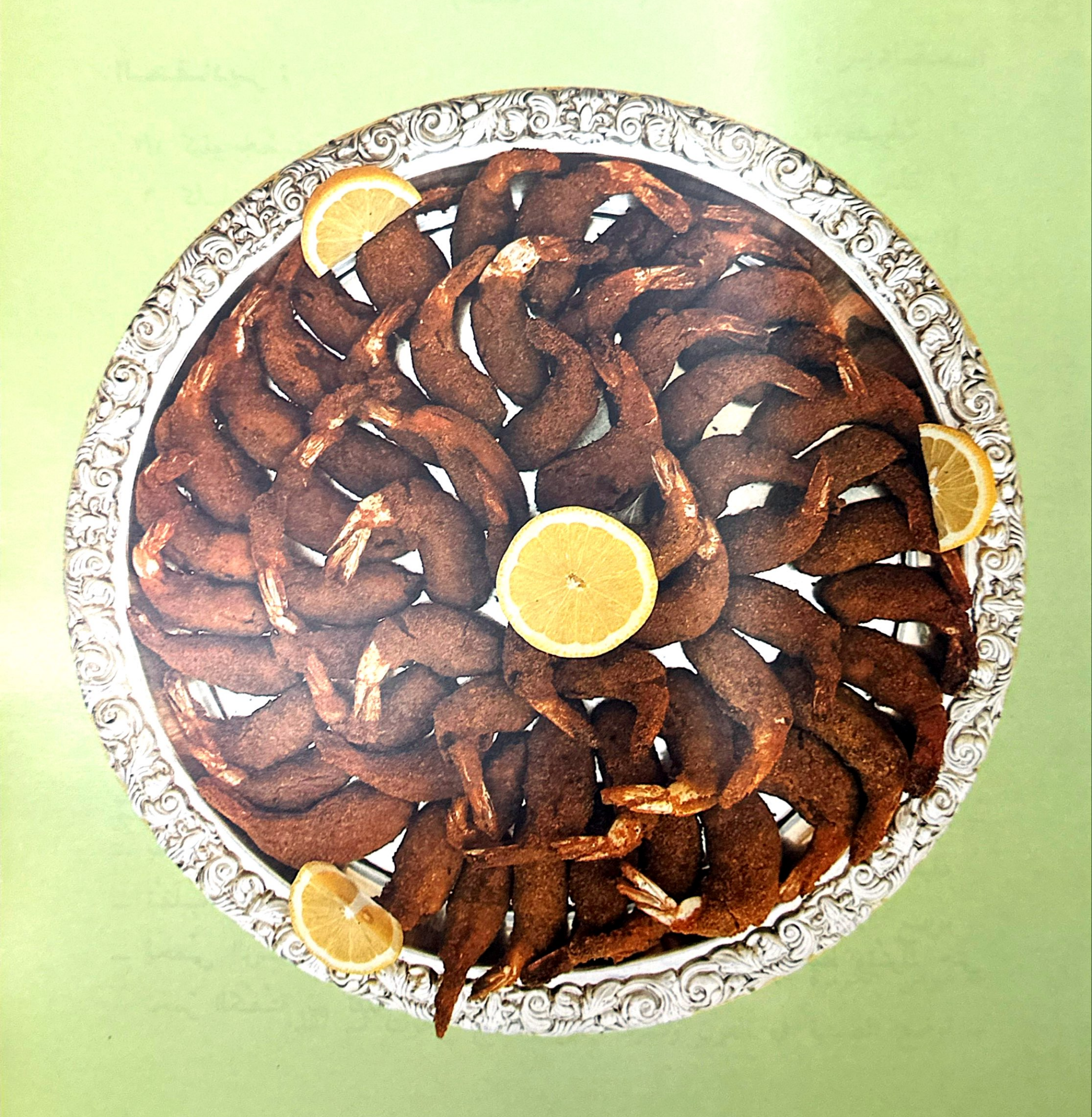
المقادير :

١ كيلو جَمْبري
١/٢ كأس بطاطس مسلوقة ومهروسة
٢ ملعقتا شاي زعفران
١/٤ كأس عصير ليمون
٤ بيضات مخفوقة
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
٢ كأسا زيت للقلي
٢ كأسان من البقسماط
ملح
١/٢ كأس بقدونس مفروم للتزين

الطريقة :

- يُقشّر الجَمْبري مع الاحتفاظ بالذيل .
- يوضع في مصفاة ويُصبّ عليه ماء ساخن ويُنشل في الحال .
- يُنقع الزعفران في عصير اللّيمون ويُترك على حدة .
- تُخلط البطاطس بالملح ويضاف إليها الزعفران المخلوط في عصير الليمون وتُعجن هذه الخلطة جيداً وتُترك جانباً .
- تؤخذ قطعة من عجينة البطاطس تُرقّ قليلاً مع غمس الأصابع بالماء وتغلّف بها حبة الجمبري ما عدا الذيل .
- تُغمس في البيض المخفوق ثم تُغلّف بالبقسماط بتمريغها جيداً فيه وتُرصّ على صينية وهكذا حتى تنتهي الكمية كلها .
- يُحمّى الزيت وتقلى فيه حبات الجَمْبري بدون أن تقلّب مع ملاحظة أن يكون الزيت مغطّي حبات الجَمَبري .
- بعد قليها تُرصّ ويُرشّ عليها البقدونس وتقدّم للمائدة .

الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص



كفتة الجمبري بالخضار

المقادير :

١/٢ كيلو جَمْبري مقشّر ومنظّف
٢ كأسان من الخضار المشكلة المجمّدة
٢ بيضتان
٤ ملاعق طعام دقيق
١٠ أعواد بصل أخضر مفروم

١/٤ حزمة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة
١/٤ حزمة صغيرة بقدونس مفروم
١/٢ ملعقة طعام كمّون
ملح
زيت للقلي
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

الطريقة :

- تُسلق الخضار نصف سلق وتُصفّى .
- يوضع الجَمْبري في وعاء عميق (زبدية) وتضاف إليه جميع المقادير التي ذكرت أعلاه ما عدا البيض والدقيق . .
- يُخلط الدقيق مع البيض ويُحلّ بالماء حتى يُصبح سائلاً .
- تضاف خلطة الجَمْبري والمقادير الأخرى إلى هذا السائل .
- يضاف الملح والفلفل الأسود والكمّون .
- تُقلّب الخلطة جيداً حتى تتجانس ثم تقلى كالآتي :
- يُحمّى الزيت وتوضع فيه بواسطة ملعقة طعام كمية من الخليط وتُترك حتى تحمرّ الكُفْتة ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حوت بالفرن
(سمك مجفف)

المقادير :

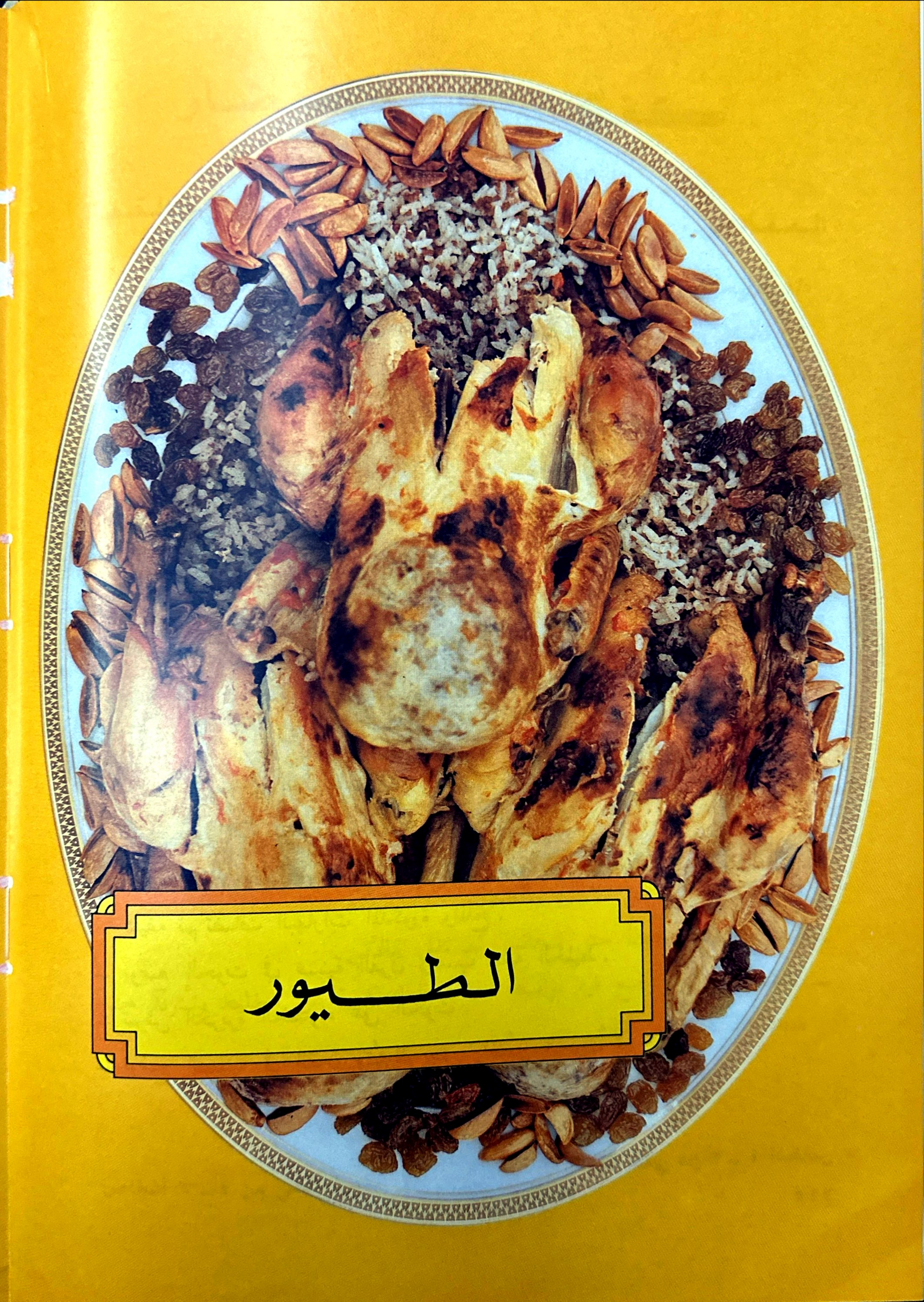
١ كيلو حوت ناشفة
١ كأس عصير حـُمَر (تمر هندي)
٢ حبتا طماطم كبيرتان
٣ بصلات كبيرة
١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبرة)
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة شاي كمّون مطحون
١٠ فصوص ثوم مهروس
١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
١ كأس زيت ذرة
ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- يـُنقع الحوت في ماء دافئ لمدة ساعة على الأقل ثم يـُنظّف جيداً وتـُزال قشرته ويفتح .
- يوضع الزيت في القدر ثم يُقشّر البصل ويُقطّع إلى حلقات ويضاف إلى الزيت ويُرفع على النار ويقلّب باستمرار حتى يصفرّ .
- يضاف الثوم ويقلّب ثم تقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة تضاف أيضاً وتقلب لمدة دقيقة ثم تضاف البهارات المذكورة والملح .
- يوضع الحوت في صينية الفرن ويُصبّ عليه الخليط .
- تـُرشّ الكزبرة الخضراء على الحوت .
- توضع الصينية في الفرن وتـُترك حتى ينضـُج الحوت ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص



الطيور

الباب السابع

أنواع الطيور :

١ ـ كُفتة الدجاج
٢ ـ دَجاج محشو
٣ ـ كوزي الدّجاج
٤ ـ نَدي الدّجاج
٥ ـ دجاج بالثوم والخلّ
٦ ـ دجاج مقلْقل
٧ ـ دجاج مشوي
٨ ـ دجاج باللبن
٩ ـ دجاج بالفرن
١٠ ـ صينية دجاج باللبن الزبادي
١١ ـ صينية دجاج بالطماطم
١٢ ـ ديك رومي محشو
١٣ ـ حمام بالجريش
١٤ ـ مَختْوم الدّجاج

كفتة الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان
٣ حبات بطاطس مسلوقة
١/٢ حزمة كزبرة خضراء مفرومة
٦ فصوص ثوم مهروس
٢ بيضتان
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
٢ حبتا مستكه
٤ حبات هيل (حب الهال) دون طحن
ملح
زيت للقلي

الطريقة :

- يُنظف الدجاج جيداً ثم يُسلق على نار قوية وتقشط الزفرة (الريم) كلما ظهرت ويضاف الهيل والملح والمستكه للمرق .
- عندما ينضج الدجاج ينشل من ماء السلق ثم يترك حتى يبرد .
- تُنزع العظام ويضاف إلى لحم الدجاج الكزبرة الخضراء والثوم والبطاطس المسلوقة .
- يُفرم الجميع في مفرمة اللحم . يضاف البيض والفلفل الأسود وتُعجن الخلطة جيداً وتُهيأ على شكل أصابع وتقلى في الزيت حتى تحمرّ .
- يُراعى أن تُغمر الكُفتة بالزيت أثناء القلي .
- تُجمّل الكُفتة بحلقات الليمون وتقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

دجاج محشو

المقادير :

١ دجاجة وزنها ٢ كيلو
١/٤ كيلو لحم مفروم
١ بصلة مبشورة
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٤ كأس لوز مسلوق ومحمّر
١/٤ كأس زبيب
١ كأس أرز أمريكي
عصير ١/٢ كيلو طماطم
١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :
قرفة ، قرنفل ، كمّون ، خولنجان ، هيل ، زعفران
٤ ملاعق طبخ زيت
ملح

الطريقة :

- تُنظف الدجاجة بفركها جيداً من الخارج والداخل بالدقيق والملح ثم تُغسل وتوضع في مصفاة لتتخلص من مائها .
- يُقلى اللحم المفروم مع البصلة المبشورة والفلفل الأسود ويضاف إلى الأرز بعد سلقه.
- يضاف اللوز المحمّر والزبيب والبهارات وتُخلط هذه المقادير جميعها .
- تُحشى الدجاجة بهذه الخلطة ثم تخاط .
- يُوضع الزيت في قدر وتضاف إليه الدجاجة ثم تُقلى بتقليبها على الجهتين ويُصب فوقها عصير الطماطم والملح وتُترك حتى تنضُج



الكمية تكفي من ٢ ـ ٣ أشخاص

كوزي الدجاج

المقادير :

٣ دجاجات كبيرة	٣ بيضات مسلوقة
١/٢ كيلو لحم مفروم	ملح
٢ بصلتان	فلفل أسود مطحون
٢ كأسا أرز	١ فص ثوم مهروس
١ كأس لوز بجلي	١/٢ كأس عصير طماطم مخلوطة بـ ١/٢ ملعقة أكل صلصة لعمل الأرز
٢ علبتا مكرونة قطع صغيرة	

الطريقة :

- يُغسل الدجاج غسلاً جيداً بعد فركه بالدقيق والملح .
- يُسلق الأرز في ماء كاف بحيث ينضُج ويصفّى .
- يُحمّر اللّوز بقليل من السمن ويصفّى منه .
- يُوضع اللحم المفروم في مقلاة ويضاف إليه البصل ويُرفع على النار ويُقلّب .
- يُخلط الأرز وجزء من اللوز وجزء من اللحم المفروم والملح وتُحشى كل دجاجة بالخليط مضافاً إليه قطع صغيرة من البيض المسلوق .
- يوضع الدجاج بعد حشيه في صينية ويُزجّ في الفرن .
- تُعد المكرونة بسَلقها ثم يضاف إليها قليلٌ من عصير الطماطم (الصلصة) لكي يحمرّ لونها .
- تُترك على النار لمدة عشر دقائق وتوضع في طبق كبير وتجمّل بالكمية الباقية من اللوز واللحم المفروم وشرائح البيض المسلوق .
- يُنقل الدجاج بعد نضجه إلى الطبق ويقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



نـدِى الدجـاج

المـقـاديـر :

- ٢ دجاجتان
- ٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
- عصير ٦ حبات طماطم
- ١٠ حبات فلفل أسود
- ٨ حبات هيل (حَبّ الهال)
- ٣ أعواد قرفة
- ملــح

الطـريـقـة :

- يُنظّف الدجاج جيداً بفركه بالدقيق والملح ثم تُقطّع الواحدة إلى أربع قطع .
- يُوضع الزيت في قدر ويُرفع على النار ويُترك حتى يحمى ثم تُرمى البهارات في الزيت وتُترك حتى تحمرّ .
- تُضاف قطع الدجاج وتُقلّب جيداً حتى تحمرّ قليلاً
- يُصب فوقها عصير الطماطم والملح وتُترك على النار حتى ينضُج الدجاج .
- يُقدّم معه الأرز الأبيض .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

دجاج بالثوم والخل

المقادير :

٢ دجاجتان

١/٢ كأس خلّ أبيض

٦ فصوص ثوم مهروس

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة
(بزر كزبرة)

٣ كؤوس ماء

ورق قصدير

ملح

الطريقة :

- يُقطّع الدجاج إلى أربع قطع بعد تنظيفه جيداً (بفركه بالدقيق والملح).
- يُهرس الثوم ويُمزج مع الخلّ.
- يُبَهّر الدجاج بالبهار والملح ثم يُتبل بمزيج الثوم والخلّ.
- توضع قطع الدجاج في الصينية ويُصبُّ عليها الماء ثم تُغطّى الصينية بورق القصدير.
- تُزجّ في فرن حار لمدة ساعة.
- يُقدّم الدجاج ساخناً إلى المائدة مع الأرز،
  ويراعى عدم تحمير الوجه.

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

دجاج مقلقل

المقادير :

١ دجاجة
١٠ حبات قرنفل
٣ أعواد قرفة
١٠ حبات هيل (حب الهال)
١٥ حبة فلفل أسود (تترك البهارات دون طحن)
١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون مطحون
١ كأس مـاء
٣ ملاعق طعام صلصة
٧ حبات ثوم مقطع إلى حلقات رفيعة جداً
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة
ملح

الطريقة :

ـ يُقطّع الدجاج إلى قطع صغيرة بعد تنظيفه بفركه بالدقيق والملح ثم يوضع في القدر وتضاف إليه جميع البهارات (دون طحن) والملح والصلصة والزيت .

ـ يُوضع على نار متوسطة الحرارة لمدة ١٠ دقائق . يضاف قليلٌ من الماء ويبقى الدجاج على نار هادئة حتى يَنضُج .

الكمية تكفي من ٢ ـ ٣ أشخاص

دجاج مشوي

المقادير :

٢ دجاجتان

١/٢ ملعقة طعام ملح

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

١/٢ معلقة طعام بهار مشكل مطحون

١/٤ كأس خلّ

١ بصلة مبشورة

الطريقة :

ـ تُقطّع كل دجاجة (بعد تنظيفها وذلك بفركها بالدقيق والملح) إلى أربع قطع دون أن يُنزع جلدها .

ـ تُنزع العظام من قطع الدجاج من ناحية المفاصل .

ـ يُتبّل الدجاج في وعاء عميق (زبدية) مع البهار والملح والبصل والخَلّ ويُترك لمدة ساعة على الأقل قبل أن يُشوى .

ـ تُوضع قطع الدجاج على حديدة خاصة للشي ويشوى إما على الجمر أو على شواية كهربائية .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

دجاج باللبن

المقادير:

١ دجاجة مقطعة إلى قطع حسب الرغبة
١/٢ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبرة)
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
١/٢ ملعقة طعام ملح
٢ فصان من المستكه
١ كأس لبن زبادي
١/٤ كأس ماء
٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
٢ حبتا فلفل حار
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

الطريقة:

ـ يُقلى البصل بالزيت ثم تضاف إليه قطع الدجاج بعد تنظيفها بفركها بالدقيق والملح وتقلب معاً.
ـ يُضاف البهار والملح والمستكه ويقطّع الفلفل ويضاف إليه.
ـ يُترك على نار هادئة ويُقلّب من حين إلى آخر مع مراعاة زيادة قليل من الماء كلما احتاج ومراعاة تغطيته.
ـ يُخفق اللبن في قدر صغير مع زيادة قليل من الماء ويحرّك على النار باستمرار إلى أن يغلي.
ـ يُرفع اللبن عن النار ويُترك جانباً.
ـ عندما ينضُج الدجاج يُصبّ اللبن عليه ويُترك على النار لكي (يتشربه) يراعى تقليبه من آن لآخر.
ـ يُقدّم الدجاج باللبن في طبق عميق مع الأرز الأبيض.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

دجاج بالفرن

المقادير :

٢ دجاجتان	١ ملعقة شاي مسترده
١ ملعقة شاي زعفران	٤ حبات طماطم
١/٢ كأس ماء ساخن	٤ بصلات
١ ملعقة طعام بهار مشكل	٤ جزرات
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون	ملح
عصير ليمونة	

الطريقة :

- يُنقع الزعفران في الماء الساخن والليمون قبل تحضير الدجاج بساعة .
- يُوضع الدجاج بعد تنظيفه جيداً (وذلك بفركه بالدقيق والملح) في صينية ويُبهّر بالبهار والملح والفلفل .
- تُقطّع الطماطم والبصل والجزر إلى حلقات ويُوضع في داخل الدجاج وحوله .
- تُخلط المسترده مع الماء ويُدهن بها الدجاج بواسطة الفرشاة .
- يُصبّ الزعفران على خارج الدجاج ، وفي داخله .
- يُغطّى بورق قصدير ويُزجّ في الفرن لمدة ساعة .
- عندما ينضُج يوضع في طبق عميق مع مرقه ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

صينية الدجاج باللبن الزبادي

المقادير :

٢ دجاجتان
٢ كأسا لبن زبادي
٦ بصلات
١/٢ ملعقة هـُرد (كركم)
١/٢ ملعقة شاي زعفران
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
ملح حسب الرغبة
١/٤ كأس زيت ذرة
٢ فصا ملح ليمون

الطريقة :

- يُغسل الدجاج جيداً وتقطّع الواحدة إلى أربع قطع وترصّ في صينية .
- يُوضع اللبن في إناء وتـُضاف إليه البهارات والزيت والملح .
- يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة ويضاف إلى اللبن . تـُخلط الخلطة جيداً وتـُصب فوق الدجاج .
- توضع الصينية في الفرن بعد أن تـُغطّى بورق القصدير وتـُترك حتى ينضُج الدجاج .
- قبل التقديم يرفع ورق القصدير ويترك حتى يحمرّ الوجه ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

صينية دجاج بالطماطم

المقادير :

٢ دجاجتان

٦ حبات طماطم

١ ملعقة شاي ثوم مهروس أو حسب الرغبة

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

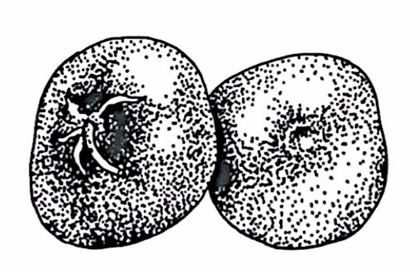
١/٢ ملعقة شاي ملح

عصير ٣ ليمونات

١/٤ كأس زيت ذرة

الطريقة :

- يُنظّف الدجاج جيداً بفركه بالدقيق والملح وتُقطّع الواحدة إلى أربع قطع وترصّ في الصينية .
- تُعصر الطماطم ويضاف إلى العصير الثوم المهروس وعصير الليمون والزيت والبهارات والملح .
- تُصبّ الخلْطة على الدجاج وتُغطّى الصينية بورق القصدير وتزجّ في الفرن .
- قبل التقديم بربع ساعة يُرفع الورق حتى يَحمرّ الوجه وتقدّم ومعها الأرز الأبيض .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

ديك رومي محشو

المقادير :

١ ديك رومي يزن ٥ ـ ٨ كيلو
١ ١/٢ كيلو ونصف أرز سعودي حبة طويلة
١/٣ كيلو لحم مفروم
١ ملعقة طعام من البهارات : قرفة مطحونة
فلفل أسود مطحون . ملح

١٠ أعواد قرفة
١٠ حبات هيل
٤ بيضات مسلوقة
١/٢ كأس لوز بلدي محمّص
١/٢ كأس زبيب
٥ ملاعق زيت ذرة
٢ بصلتان مفرومتان
٣ ملاعق طعام مستردة

الطريقة :

ـ يُغسل الديك الرومي ويُفرك بنصف كمية البهارات المطحونة من الداخل والخارج وعند الرقبة جيداً .
ـ يُقلى البصل ثم يضاف إليه اللحم المفروم . يُتبّل بالملح والبهارات ثم يضاف إليه الأرز والماء لينضج قليلاً .
ـ يُرفع الأرز عن النار ويضاف إليه اللوز والزبيب وحبات الهيل وأعواد القرفة .
ـ تُحشى رقبة الديك بالخليط مع ترك فراغ بسيط ثم تُخاط بالإبرة والخيط .
ـ يُحشى بطن الديك الرومي ببقية الحشو مع وضع حبات البيض بين الخلطة ويترك فراغ بسيط بدون حشو داخل الديك الرومي لكي يتحدد الحشو .
ـ يُخاط بطن الديك من الخارج ويوضع الديك في قدر كبير .
ـ يُصب عليه الماء الساخن إلى أن يغمر ويرفع على النار ويسلق نصف سلق .
ـ يُرفع الديك الرومي من القدر ويوضع في صينية عميقة مع ٦ كؤوس من المرق .
ـ يُدهن الديك بالمستردة بعد أن تُحلّ بالماء .
ـ يغطى الديك الرومي بورق القصدير ويُزج في الفرن ليكتمل نضجه وتحميره ، ويغرز السكين من حين إلى آخر في لحم الديك لمعرفة مدى نضجه .
ـ عندما ينضج الديك الرومي يقدم فوق أي نوع من أنواع الأرز .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



حمام بالجريش

المقادير :

٦ حَمامات
٢ ملعقتا طعام قرفة مطحونة
١ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
١٥ عود قرفة
١/٢ كأس زبيب
١/٤ كيلو لحم مفروم
٢ ملعقتا طعام زيت ذرة
٣ كؤوس جريش
١/٢ كأس لوز
١٥ حبة هيل مطحون
ملح
١ بصلة

الطريقة :

- يُنظفَ الحَمام بفركه بالدقيق والملح ويُتبّل بنصف كمية البهار المطحون .
- تُفرم بصلة ناعمة ويضاف إليها اللحم المفروم والزيت وتُرفع على النار وتُقلب حتى تنضُج .
- يُغسل كأس جريش واحد ويُخلط مع المفروم مع إضافة ثلثي الهيل والقرفة والفلفل الأسود والملح .
- يُحشى الحمام بالجريش ويخاط ثم يُسلق نصف سلقة .
- يُنشل الحمام من المرق ويوضع في صينية مع قليل من ماء السّلق .
- يُغطّى الحمام بورق القصدير ويُزج في الفرن حتى ينضُج ويحمرّ .
- يُغسل كأسا الجريش المتبقيان ويُضافان إلى المرق مع إضافة بقية الملح والفلفل والهيل والقرفة .
- يُراعى زيادة الماء الساخن حتى يتم نضج الجرّيش .
- يُسكب الجرّيش في طبق ويُرصّ فوقه الحمام ويُرش عليه اللّوز المحمّص والزبيب .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



مختوم الدجاج

ويمكن إعداده باللحم الموزات

المقادير :

٢ دجاجتان (أو كيلو لحم موزات)

٣ بصلات كبيرة

٤ حبات طماطم كبيرة

١ ملعقة طعام صلصة

٣ فصوص ثوم (ويمكن الاستغناء عنه)

١ كأس لبن زبادي مخفوق

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة الآتية :

فلفل أسود . كمّون . كزبرة ناشفة . هيل

٢ عودا قرفة

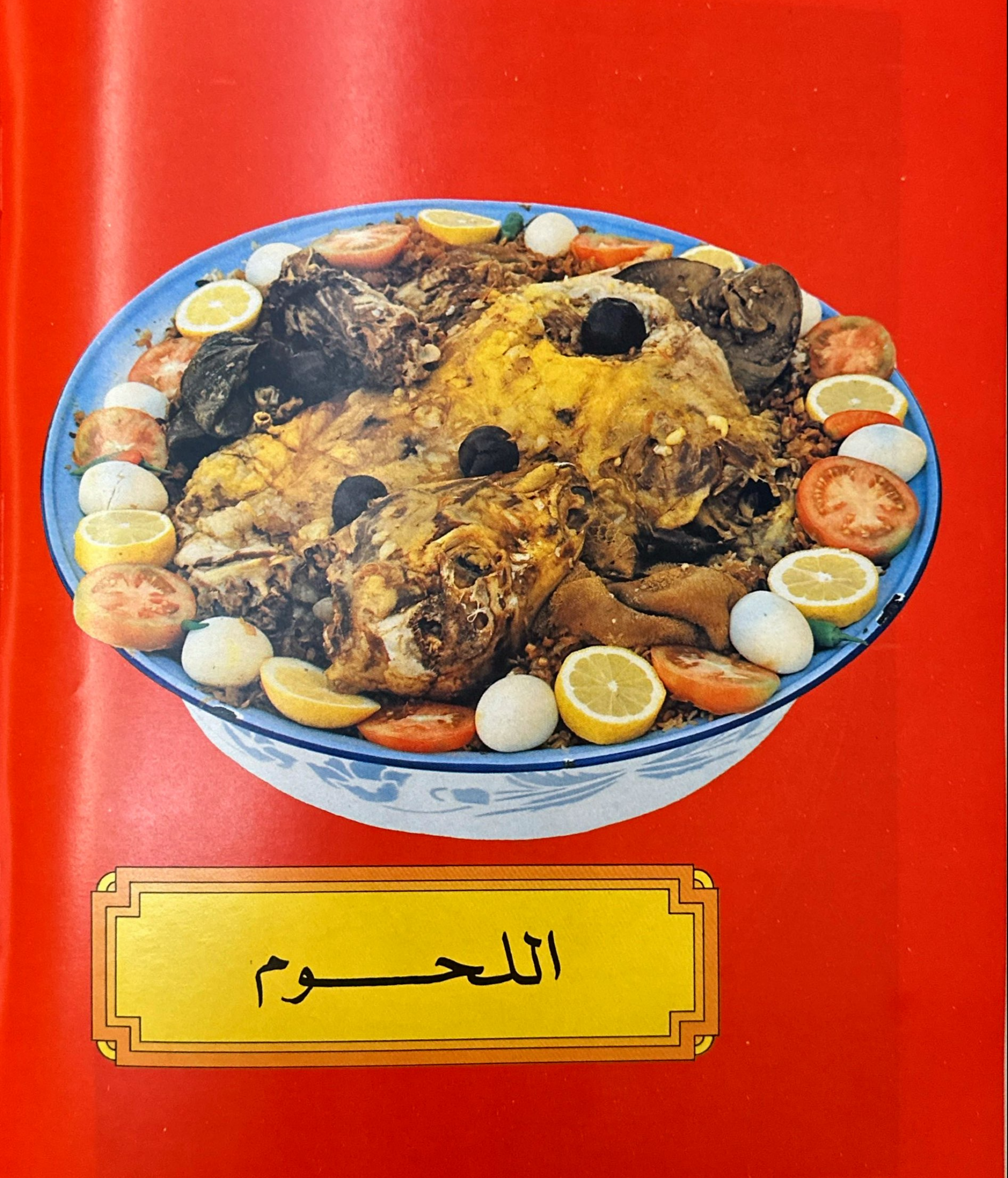
ملح

الطريقة :

- تُقطّع الدجاجة الواحدة إلى ست قطع (فخذين ، صدرين ، الظهر ، الرقبة) وتُدعك بالدقيق والملح وتُغسل جيداً وتوضع في المصفاة .
- يُقشّر البصل ويُقطّع إلى شرائح خفيفة .
- يُحمّر البصل في الزيت حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً ثم يُنشل من الزيت إلى المصفاة .
- يُوضع الدجاج في الزيت نفسه ويقلّب لمدة ١٠ دقائق .
- يُدقّ البصل المحمّر ناعماً أو يطحن في مطحنة الطماطم ويوضع في وعاء عميق (زبدية) ويضاف إليه اللبن ويُقلب .
- تُبشر الطماطم بعد أن يُنزع بذرها وتضاف إلى البصل وتضاف إليه جميع البهارات والصلصة والملح ونصف كأس ماء ساخن وتُخلط جيداً .
- تُصبّ هذه الخلطة على الدجاج وبعد أن يغلي تُخفف النار ويُترك حوالي نصف ساعة لينضُج .
- يُراعى أن يكون هنالك حوالي كأس من الصلصة تحت الدجاج بعد النضج .
- يُقدّم معه الأرز الأبيض المفلفل .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص





اللحوم

الباب الثامن

١ ـ كوزي المكرونه
(خروف بالمكرونه)
٢ ـ البادية
٣ ـ المفطّح (أو الخروف)
٤ ـ الخروف بالأرز
٥ ـ خروف في الفرن (أ)
خروف في الفرن (ب)
٧ ـ الفخذ باللبن والزعفران
٦ ـ فخذ في الفرن
٨ ـ المقَلْقَلْ (اللحم المقلقل)
٩ ـ الضّلع
١٠ ـ النّدي بالبصل والطماطم
١١ ـ مَخْتوم اللحم بالبصل
والطماطم
١٢ ـ فَخْذ مَحشو
١٣ ـ فَخْذ باللبن
١٤ ـ مَخْتوم اللحم
١٥ ـ المَنْدي
١٦ ـ قطع اللحم المحشوه
١٧ ـ كُفْته مشوية
١٨ ـ المبشور
١٩ ـ كُفته بالصينية
٢٠ ـ كُفته بالأرز المطحون
٢١ ـ قاضي قُضا
٢٢ ـ كُفته بالطماطم
٢٣ ـ كُفته بالبقدونس
٢٤ ـ كُفته بالشبْت
٢٥ ـ كُفته بالطحينة
٢٦ ـ كُفتة المخ
٢٧ ـ كُفتة البطاطس
٢٨ ـ كُفته ملبسة
٢٩ ـ كُفتة البطاطس بالصينية
٣٠ ـ كُفته بالبيض والطماطم
٣١ ـ كُفته بالزيت
٣٢ ـ كَباب بالشبْت والطماطم
٣٣ ـ كَباب دائري
٣٤ ـ الكَباب الميرو
٣٥ ـ كَباب باللبن
٣٦ ـ كُبة الجريش
٣٧ ـ كُبة الأرز
٣٨ ـ السقَطْ
٣٩ ـ مقلْقَلْ الكبده
والكلاوي والقلوب
٤٠ ـ الرأس المندي
٤١ ـ الكرْشة المحشوة
٤٢ ـ المخ المقلي
٤٣ ـ مَخْتوم المخ

كوزي المكرونة

المقادير :

١ خروف وزنه من ١٠ إلى ١٢ كيلو
٤ علب مكرونه سبجتي
١ كيلو لحم مفروم
١ كأس لبن زبادي
١ كأس صلصة طماطم
٤ كؤوس أرز أمريكي
١ حزمة صغيرة بقدونس مفروم فرماً ناعماً
١ حزمة نعناع مفروم فرماً ناعماً
٦ بصلات مفرومة فرماً ناعماً
١١/٢ كأس ونصف زيت ذرة أو سمن عادي
٢ ملعقتا طعام ملح
١ ملعقة شاي من كل من البهارات التالية :
فلفل أسود. كزبرة ناشفة .
(بزر كزبره) .
هيل . (حب الهال) . قرفة . خولنجان .
جوزة الطيب . زعفران
١/٢ ملعقة شاهي ملح ليمون
١/٢ ملعقة شاهي قرنفل على أن تكون كل هذه البهارات مطحونة طحناً ناعماً
١١/٢ كأس ونصف لوز بجلي (حجازي) ومقشّر ومحمّر
١١/٢ كأس ونصف زبيب محمّر
٦ بيضات مسلوقه ومقطعه حلقات

الطريقة :

- يُغسل الخروف جيداً ويصفّى من الماء .
- تُوضع الصلصة في إناء عميق ويضاف إليها اللبن الزبادي وجميع البهارات المذكورة ونصف الملح وتخلط جيداً .
- يُتبَّل الخروف بنصف هذه الخلطة من الداخل .

حشو الخروف :

- تُكسّر علبة مكرونة واحدة إلى قطع صغيرة وتسلق نصف سلق وتصفّى .

- يُقلى اللحم المفروم مع بصلة مفرومة وبعد أن ينضُج يضاف إليه الأرز المسلوق قليلاً والمكرونة المسلوقة ثم يضاف إليه البصل والنعناع وكأس لوز وكأس زبيب وقليل من الفلفل الأسود وبقية الملح .
- تُخلط كل هذه المواد خلطاً جيداً ويُحشى بها بطن الخروف .
- تُخاط فتحة البطن ويوضع الخروف في قدر فيه الزيت أو السمن ويرفع على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم يضاف إليه الماء وبقية الخلطة (من البهارات والصلصة واللبن) حتى ينضج الخروف تماماً ويراعى أن يغمر بالماء الكافي لنضجه .
- يُرفع الخروف من المرق ويوضع في صينية ويوضع في الفرن مع قليل من المرق ليحمرّ لونه .
- تُكسّر المكرونة الباقية إلى أنصاف وتضاف إلى قدر بقية مرق الخروف لتنضج فيه .

طريقة سكب الخروف وتجميله :

- تُسكب المكرونه في طبق (صينية عميقة) ويوضع عليها الخروف .
- تُخلط بقية اللوز بالزبيب ويزين الطبق بها وبحلقات البيض ويزين فم الخروف بأعواد البقدونس .



الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً

البادية

خروف البادية (باب اللحوم) المفطّح باب اللحوم

أرز البادية (باب الأرز)

جريش (باب الأرز)

قـُرصان (باب المعجنات ب)

المقادير :

١٢ بيضة

١ كأس زبيب

١ كأس لوز بجلي (حجازي)

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة

٦ حبات طماطم جامدة

٤ حبات ليمون

١٠ حبات فلفل حار



١



٢

الطريقة :

- يُنقع الزبيب في ماء ساخن ويصفّى ثم يحمّر بالزيت .
- يُسلق اللوز ويقشّر ويحمّر بالزيت .
- يُسلق البيض ويقشّر .
- تـُغسل حبات الفلفل دون تقطيع وتقطّع الطماطم بعد غسلها إلى حلقات دائرية رقيقة وكذلك الليمون .

- يُسكب الجريش في طبق البادية (صينية عميقة) أولا ثم يوضع فوقه القرصان ويضاف إليه الأرز ثم يوضع (الخروف) في الوسط يُرش حول الخروف الزبيب واللوز، ويرص البيض والطماطم والليمون والفلفل بالشكل الآتي: بيضة يليها حلقة طماطم ثم يليها حلقة ليمون وحبة فلفل وهكذا.


٣


٤



الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً

المفطح
(أو الخروف)

المقادير :

١ خروف وزنه ١٠ ـ ١٢ كيلو
٦ حبات ليمون جاف
٦ أعواد قرفة
١ ملعقة طعام فلفل أسود بحباته
١٥ حبة هيل (حب الهال)
٢ ملعقتا طعام زعفران
٢ علبتا صلصة (٤ ملاعق طعام صلصة)
٢٠ كأس أرز
١/٢ كأس زيت ذرة لتحمير
(الأحشاء) الكرشة والكبد والأمعاء

للتجميل :

٤ حبات طماطم مقطعة إلى حلقات
٤ حبات ليمون مقطعة إلى حلقات
٨ حبات فلفل حار
١ كأس لوز بجلي (حجازي) مسلوق ومحمّر
١ كأس زبيب محمر
ملح

الطريقة :

ـ يُقطّع الخروف إلى أربعة أجزاء : مع مراعاة أن يكون الفخذ مع نصف الصدر (جزء) والفخذ الثاني مع نصف الصدر الآخر (جزء) والجهة الخلفية (الظهر مع الإلية) (جزء). والرأس والأحشاء وتشمل الكرشة والكبد والأمعاء (جزء).
ـ تُنظّف أجزاء الخروف جيداً (تراجع الإرشادات : تَنظيف اللحوم).
ـ تُوضع في قدر يتسع للخروف ما عدا الكرشة فتسلق في قدر آخر. ثم تضاف إلى أجزاء الخروف.

ـ يُضاف لأجزاء الخروف الماء الكافي لتغطيتها ويضاف الملح والبهارات والليمون الجاف وتُرفع على النار وتُترك حتى تنضُج مع ملاحظة عدم اهترائها .

ـ يُرفع اللحم (أجزاء الخروف) من مرق السلق .

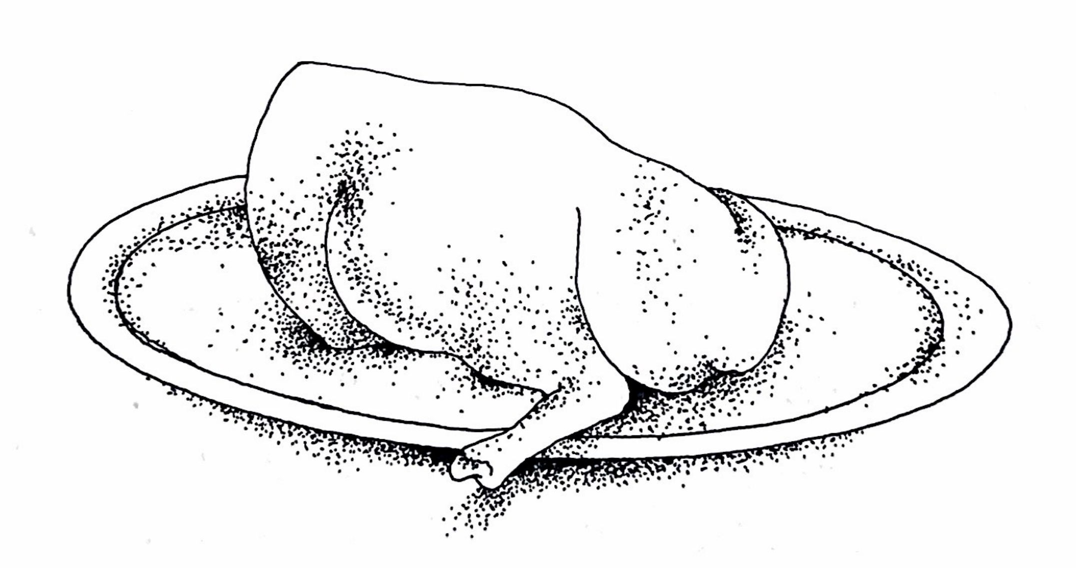
ـ تُخلط الصلصة مع الزعفران وقليل من الملح ويُتبّل بها اللحم ثم يوضع في صينية مع قليل من المرق وتزج في الفرن .

ـ يؤخذ الرأس والكرشة والكبد والأمعاء وتحمّر في مقلاة على حدة .

ـ يُصفّى المرق ويوضع في قدر على النار ويترك حتى يغلي .

ـ يُغسل الأرز جيداً ويصفّى ويُضاف إلى المرق ويُترك على نار متوسطة فهادئة حتى ينضُج .

ـ يُسكب الأرز في طبق الخروف ثم يوضع اللحم والرأس والكرشة والكبد والأمعاء فوق الأرز ويُرش على الوجه الزبيب واللوز ويـزين بحلقـات الـطماطم وحلقـات الليمون وحبات الفلفل الأخضر الحار بالطريقة التالية : حلقة طماطم ثم حبة فلفـل أخضر ثم حلقة ليمون وهكذا ثم يقدّم .



الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً

الخروف بالأرز

المقادير :

١ خروف وزنه ١٠ ــ ١٢ كيلو
١٤ كأس أرز
٤ كؤوس لبن زبادي
عصير ٣ ليمونات
١ ملعقة طعام ثوم مهروس (ويمكن الاستغناء عنه)
٤ حبات طماطم عصير
البهارات :
٣ ملاعق طعام من البهارات المخلوطة التالية وكلها مطحونة :
فلفل أسود . كمّون . هيل .
قرنفل . جوزة الطيب .
خولنجان
١ ملعقة شاي زعفران

المقادير لإعداد الأرز :

٢ كيلو لحم مفروم
٣ حبات بصل كبيرة
٢ حبتا طماطم
١/٤ ملعقة شاي ثوم مهروس
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون
ملــح
٢ كيلو عظام خروف
١/٢ ملعقة شاي مستكه
١٢ حبة هيل
١ ١/٢ كأس ونصف زيت ذرة لإعداد الأرز
١ ١/٢ كأس ونصف لوز بجلي (حجازي) مقشّر ومحمّر
١ ١/٢ كأس ونصف زبيب محمّر

الطريقة :

ــ يُنظّف الخروف جيداً بالطريقة المعروفة (مراجعة باب الإرشادات في تنظيف اللحوم) مع ملاحظة إبقاء الرأس متصلاً بجسد الخروف .

ــ يُخلط اللبن الزبادي والبهارات والملح وعصير الطماطم وعصير الليمون والثوم في الخلاّط ثم يُتبّل الخروف جيداً بالخلطة من الداخل والخارج ويُترك لمدة ساعة على الأقل .

- تُحضر صينية كبيرة تتسع للخروف ويغطّى القعر بورق القصدير ويوضع فيها الخروف وتغطّى جيداً بورق القصدير وتوضع في الفرن وتُترك لمدة تتراوح ما بين ٣ ساعات إلى ٤ ساعات حسب حاجة اللحم للنضج ويراعى كشفها بعد ٣ ساعات للتأكد من نُضج اللحم.
- يُوضع اللحم المفروم في مقلاة ويضاف إليه بصلتان بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة والثوم والفلفل الأسود والكمون والملح ويدق بطرف الملعقة حتى ينضُج.
- تُقشّر الطماطم وتقطّع إلى قطع صغيرة وتضاف إلى اللحم المفروم.
- توضع العظام في قدر ويضاف إليها الماء وتُرفع على النار وتُزال الزفرة كلما ظهرت ثم تضاف لماء السلق البصلة و ٣ حبات مستكه وتُترك على النار لمدة ساعة.
- يُحمّى الزيت في قدر كبير ويضاف إليه بقية المستكه والهيل، ثم يُغسل الأرز جيداً ويضاف إلى القدر ويضاف إليه الملح.
- يُصب عليه مرق العظام ليسلق وعندما يبدأ الأرز في النضج يضاف إليه اللحم المفروم ويقلّب.
- قبل التقديم يُرفع ورق القصدير عن الخروف ويُترك في الفرن حتى يحمّر قليلاً ويتشرب ماءه كله.
- يوضع الأرز في طبق الخروف. تعمل في الوسط حفرة ويوضع فيها الخروف ويرش على الوجه اللوز والزبيب ويقدّم.

الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً

خـــروف في الفـــرن ‹أ›

الـمـقـاديـر :

١ خروف وزنه ١٠ كيلو
٤ ملاعق طعام صلصة طماطم
١/٤ كأس زيت ذرة
عصير ٣ ليمونات
ملء ملعقتي طعام من البهارات
المطحونة التالية :
هيل . فلفل أسود . كمّون .
قرفة . قرنفل .
كُركم . زعفران
ملـــح

مقادير الحشو :

٢ بصلتان
٢ حبتا فلفل رومي
١ حبة فلفل أخضر حار
٢ حبتا جزر
١ حبة ليمون

الطـريـقـة :

ـ يُنظّف الخروف جيداً من الداخل والخارج ويفتح بحيث تُخرَج أمعاؤه والكبد والكلاوي والقلب ويُغسل جيداً (ويراعى ألا تزيد فتحة البطن عن ١٠ سم) .
ـ تُخلط الصلصة مع البهارات وعصير اللّيمون والملح والزيت .
ـ يُتبّل الخروف جيداً بهذه الخلطة من الداخل والخارج .
ـ يُقشّر البصل ويوضع في طبق ويقطّع الفلفل الرومي إلى أربع قطع ويضاف إلى البصل ويقشّر الجزر ويضاف كذلك . تُقطّع الليمونة إلى أربعة أجزاء من غير تقشير ، وتقطع حبة الفلفل الحار أيضاً وتضاف وتخلط جميعاً .
ـ يُحشى الخروف بهذه الخلطة ، ثم تُخاط فتحة البطن جيداً .

- تُفرش صينية فرن كبيرة تكفي لوضع الخروف بورق القصدير .
- يوضع فيها الخروف وتغطّى جيداً . يُحمّى الفرن وتوضع صينية الخروف فيه وتُترك لمدة نصف ساعة (في درجة حرارة ٥٠٠ درجة) ثم تخفف النار إلى ٣٥٠ درجة ويُترك الخروف لمدة تتراوح ما بين ٣ ـ ٤ ساعات .
- يمكن رفع ورق القصدير بعد مرور ساعتين للتأكد من نُضج الخروف .
- عندما ينضُج يقدّم في الطبق المخصص لذلك .



الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً

خروف في الفرن ‹ب›

المقادير :

١ خروف يزن ١٠ ـ ١٢ كيلو
٢ كأسا لبن زبادي
١ كأس عصير طماطم
١ كأس عصير بصل
١/٢ كأس عصير ليمون
١/٢ ملعقة طعام زعفران منقوع في فنجان ماء مغلي
١ ملعقة طعام فلفل أسود
٤ ملاعق طعام هيل
١ ملعقة طعام قرفة
١ ملعقة طعام كمّون
١/٢ ملعقة طعام جوزة الطيب
١ ملعقة شاي قرنفل
على أن تكون البهارات مطحونة
٤ ملاعق طعام ملح
٨ بيضات مسلوقه ومقشّره ومقطعه إلى حلقات سميكة
١ كأس لوز بجلي (حجازي) مسلوق ومقشّر ومحمّر بالزيت
١ كأس زبيب محمّر
١/٢ كأس دقيق لتنظيف الخروف
٣ ليمونات لتنظيف الخروف
٤ ملاعق طعام ملح لتنظيف الخروف

الطريقة :

ـ ينظّف الخروف جيداً من الداخل والخارج بالملح والليمون والدقيق ثم يغسل جيداً ويصفّى من مائه .

ـ يُوضع اللبن في إناء عميق ويضاف إليه عصير البصل وعصير الطماطم والبهارات والملح المذكورة أعلاه ويخلط جيداً .

ـ يُتبّل الخروف من الداخل والخارج بخلطة اللبن والبهارات .

ـ يُوضع الخروف في صينية لها جوانب مرتفعة . ويُلف بثلاث طبقات من ورق القصدير وتغطى أطراف الصينية بورق القصدير . (مع مراعاة زيادة الماء في حالة احتياجه) .

- توضع الصينية في فرن درجة حرارته ٥٠٠ درجة لمدة ٣ ساعات .
- بعد مرور ساعتين يُرفع ورق القصدير عن الخروف ويؤخذ من مرقه ليُطبخ فيه الأرز (إذا رُغِب في ذلك) ويترك حتى يكتمل نضجه .
- عندما ينضُج الخروف يوضع في طبق ويُزين بحلقات البيض ، واللوز والزبيب .



° الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً

الفخذ باللبن والزعفران

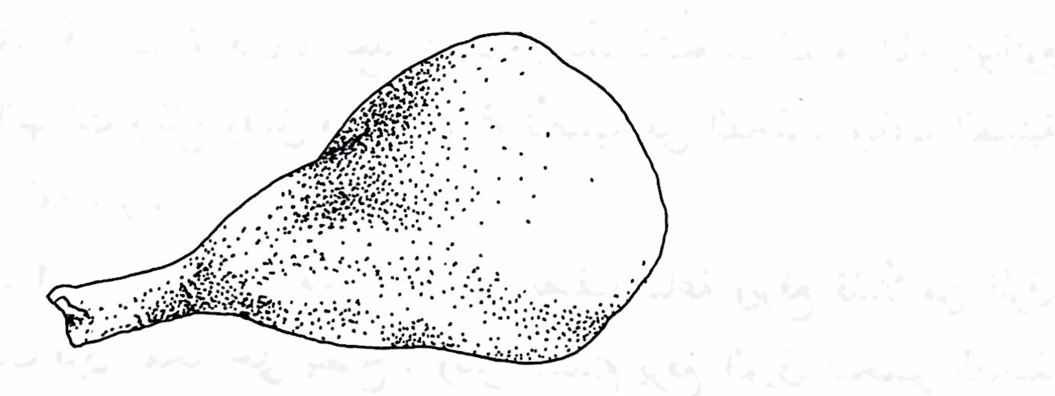
المقادير :

١ فخذ خروف
١ كأس لبن زبادي
٥ فصوص ثوم
١٠ حبات هيل
٥ أعواد قرفة
٢ حبتا ليمون جاف
١/٢ ملعقة طعام بهار مخلوط
١ ملعقة شاي زعفران
عصير ليمونة
٦ كؤوس ماء ساخن
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ كأس دقيق
ماء للعجن
١/٢ ملعقة طعام ملح
١/٢ كأس زبيب محمّر
١/٢ كأس لوز بجلي (حجازي) مسلوق ومحمّر

الطريقة :

- يُغسل الفخذ ويُثقب بواسطة السكين ثقوباً متعددة يوضع فيها الهيل والقرفة وبعض فصوص الثوم .
- يُنقع الزعفران في عصير الليمون ويُترك جانباً .
- يُدق الليمون الجاف وبقية الثوم ويُخلط مع البهار والملح والزعفران المنقوع في الليمون .
- يُخفق اللبن الزبادي قليلاً ثم تضاف إليه البهارات كلها وتتبَّل بها الفخذ من جميع جوانبها وتُترك لمدة نصف ساعة .

- يُحضر قدر في حجم الفخذ تقريباً ويفرش فيه ورق القصدير. يوضع فيه الزيت والماء والفخذ وإذا كان الفخذ كبيراً يكسر العظم الموجود في الوسط إلى نصفين ويثنى داخل القدر مع مراعاة عدم تقطيع اللحم وانفصال أجزاء الفخذ عن بعضها.
- تعُد عجينة طرية من كأس الدقيق والماء.
- تلف العجينة على فوهة القدر.
- يغطى القدر بإحكام وتثنى العجينة على طرف الغطاء لإحكامه على القدر ثم يُزج في فرن حار لمدة ساعتين ونصف حتى تنضُج الفخذ.
- يُرفع الغطاء عن القدر ليتم تحمير الفخذ.
- يُسكب في طبق ويمكن تزينه بالخضار المسلوقة أو البطاطس المحمّرة. أو يوضع الفخذ فوق المكرونة أو الأرز بأنواعه ويتم تزينه باللوز والزبيب.



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الفخذ في الفرن

المقادير :

١ فخذ خروف
٢ كأسا لبن زبادي
عصير حبتا طماطم
١/٢ ملعقة شاي من البهارات التالية :
قرفة . قرنفل . هيل (حب الهال) . خولجان . فلفل أسود . كمُّون . ملح (تطحن طحناً ناعماً)
٤ فصوص ثوم مطحون (حسب الرغبة)
٢ ملعقتا طعام زيت ذرة

الطريقة :

- يُوضع الفخذ في صينية فرن ، بعد غسله جيداً . تُخلط كمية اللبن والثوم والطماطم والبهارات والملح وقليل من الماء . ثم تُصب على الفخذ . وتلف الصينية جيداً بورق القصدير .
- يُوضع الفخذ في الفرن ويُراعى فتح الفرن كل نصف ساعة ويرفع قليلاً من المرق بالملعقة ويُصب فوق الفخذ حتى ينضج . وقبل التقديم يرفع الورق لتحمر الفخذ قليلاً ثم تقدّم .

المقلقل
(اللحم المقلقل)

المقادير :

٢ كيلو لحم ضأن بعظامه

١/٢ ملعقة شاي ثوم مهروس

١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات
التالية :
فلفل أسود مطحون . كمّون
مطحون . ملح .

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

الطريقة :

- يُوضع الزيت في القدر ويوضع عليه اللحم المقطّع إلى قطع متوسطة الحجم ويضاف إليه الثوم والبهارات والملح .
- يُرفع على نار متوسطة الحرارة وعندما يتشرب اللحم ماءه يُقلّب جيداً ، يضاف قليلٌ من الماء حسب الحاجة حتى ينضج اللحم ويبقى على الزيت ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الضّلع

المقادير :

١ ضلع ضأن

١ كأس لبن زبادي

١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :

قرفة . فلفل أسود . كمّون .

خولنجان . هيل . ملح .

١/٤ ملعقة شاهي زعفران

١/٤ ملعقة شاهي قرنفل

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

عصير ٣ حبات طماطم

الطريقة :

- يُغسل الضلع جيداً ثم يوضع في مصفاة حتى يصفًّى ماؤه .
- تُخلط كمية اللبن مع جميع البهارات والملح .
- يؤخذ ثلاثة أرباع كمية اللبن ثم يتبّل بها الضلع .
- يُوضع الزيت في قدر ويرفع على النار ، يقلى الضلع فيه ثم يرفع إلى إناء آخر .
- يُضاف عصير الطماطم إلى كمية اللبن المتبقى ويُصب على الضلع ويرفع على النار حتى ينضج .
- يمكن إضافة الماء حسب حاجة اللحم ، ويُترك على نار هادئة حتى (يتسبّك) أي يظهر الزيت على الوجه ثم يقدّم .

الندي بالبصل والطماطم

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن هبرة

١ كيلو بصل حبات صغيرة

٢ ملعقتا طعام صلصة طماطم

١/٢ كيلو طماطم

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون

١/٤ ملعقة شاي هيل مطحون

ملح

٦ ملاعق طبخ زيت ذرة

٦ فصوص ثوم مهروس

الطريقة :

- يُقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ويوضع في قدر ثم يقشّر البصل مع الاحتفاظ بحباته كما هي ويضاف إلى اللحم .
- يُضاف الثوم والبهارات والملح . تقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف مع الصلصة أيضاً .
- يُضاف الماء والزيت ويُرفع على النار حتى ينضج اللحم .
- يُقدّم مع الأرز الأبيض . أحياناً يضاف إليه اللبن الزبادي قبل السكب بدقائق مع مراعاة التقليب .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

مختوم اللحم بالبصل والطماطم

المقادير :

١١/٢ كيلو ونصف لحم ضأن بعظامه

عصير ١ كيلو طماطم

٤ ملاعق طعام لبن زبادي

البهارات :

٨ حبات هيل

٣ أعواد قرفة

١٠ حبات فلفل أسود

١/٢ ملعقة شاي زعفران

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

٢ بصلتان مقطعتان إلى قطع صغيرة

ملح

الطريقة :

ـ يُحمّى الزيت ويضاف إليه البصل ويحمّر .

ـ يُضاف اللحم المقطّع إلى قطع كبيرة ويقلّب جيداً في الزيت .

ـ تضاف البهارات وعصير الطماطم والصلصة الممزوجة باللبن والزعفران . يُترك على النار حتى (يتسبّك) أي يبق على الزيت يزاد الملح ويقدّم .

الكمية تكفي من ٥ ـ ٦ أشخاص

فخـــذ محشـــو

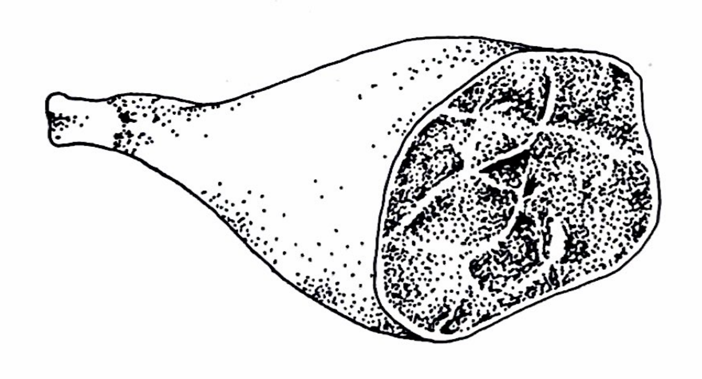
المقادير :

٢١/٢ كيلو لحم فخذ خروف
١/٢ ملعقة طعام قرفة مطحونة
٥ حبات هيل
١/٢ كأس بقدونس مفروم
١/٤ كيلو لحم مفروم
١/٢ كأس لوز بجلي (حجازي)
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
٢ ملعقتا طعام مسترده (خردل)
٢ ملعقتا طعام زيت ذرة
٥ أعواد قرفة
١/٢ ملعقة طعام ملح
١/٢ كأس أرز سعودي
١ بيضة واحدة
١ كأس لبن زبادي
١/٢ كأس زبيب
٣ فصوص ثوم مقطعة إلى أنصاف
١ بصلة مفرومة ناعمة

الطريقة :

- يُغسل الفخذ ويُنزع منه العظام لكي يُصبح قطعة واحدة من الهبر .
- يُشرح إلى شرائح ملتصقة دون فصلها عن بعض ثم تدق ببعضها إلى أن تنبسط على شكل قطعة كبيرة من اللحم المسطح .
- يُتبّل الفخذ بالملح والفلفل والقرفة المطحونة .
- يُغرس فيه أنصاف حبات الثوم وأعواد القرفة وحبات الهيل .
- يُخلط اللبن والمسترده والبهار ويتبّل بها الفخذ على الوجهين ويُترك جانباً .

- تُقلى البصلة في الزيت ويضاف إليها اللحم المفروم ويقلّب حتى ينضج.
- يُغسل الأرز ويضاف إلى اللحم مع قليل من الماء ويغطّى الخليط حتى يتشرّب الماء.
- يُرفع اللحم المفروم والأرز عن النار ويُرش عليه الفلفل والملح ويضاف البقدونس المفروم.
- تُخفق البيضة وتمزج مع الخليط جيداً ويوضع الخليط في وسط الفخذ.
- يلف الفخذ على شكل إسطوني ثم يربط بخيط متين ويراعى ربطه جيداً من الأطراف.
- يوضع الفخذ في صينية ويضاف إليه الماء ويغطّى بورق القصدير.
- يزج في فرن حار لمدة ساعة مع زيادة الماء إذا احتاج الأمر ويترك حتى ينضج جيداً.
- يخرج الفخذ من الفرن وينزع منه الخيط ويقطع اللحم إلى حلقات ويرص فوق الأرز (المفلفل) ويزين باللوز والزبيب.



الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

فخذ باللبن

المقادير :

١ فخذ خروف

١١/٢ كاس ونصف لبن زبادي

٢ ملعقتا طعام صلصة طماطم

٦ فصوص ثوم مهروس (حسب الرغبة)

بهارات :

١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :

فلفل أسود . هيل . قرفة .

كمّون . زعفران . ملح

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

٣ ملاعق طعام (مايونيز)

الطريقة :

- يُنظف الفخذ جيداً ثم يعمل فيه شقوق ويوضع في صينية .
- يُخلط اللبن بالمايونيز والبهارات والملح والثوم والصلصة والزيت والزعفران .
- تُتبَّل الفخذ جيداً ببعض الخليط.
- يُوضع الفخذ في صينية في الفرن ويغطّى بالقصدير ويُترك حتى ينضج ، مع مراعاة رفع ورق القصدير من آن لآخر ليرش على الوجه كمية من الخلطة الباقية حتى لا يجف الفخذ ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

مختوم اللحم

المقادير :

١ ١/٢ كيلو ونصف لحم ضان بعظامه

عصير نصف كيلو طماطم

٤ ملاعق طعام لبن زبادي

البهارات بدون طحن :

٨ حبات هيل

٣ أعواد قرفة

١٠ حبات فلفل أسود

١/٢ ملعقة شاي زعفران

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

ملح

الطريقة :

- يُحمّى الزيت في القدر ثم تضاف إليه البهارات وتحمّر جيداً .
- يُضاف اللحم المقطع إلى قطع كبيرة ويقلّب جيداً في الزيت .
- يُضاف عصير الطماطم الممزوج باللبن الزبادي والزعفران والملح ويترك على النار الهادئة حتى ينضج (ويتسبّك) أي يبقى على الزيت ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٥ ـ ٦ أشخاص

المَـنـدي

المـقـاديـر :

٢ كيلو لحم ضأن بعظامه

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

١/٢ ملعقة شاي ثوم مهروس

عصير كيلو طماطم

البهارات :

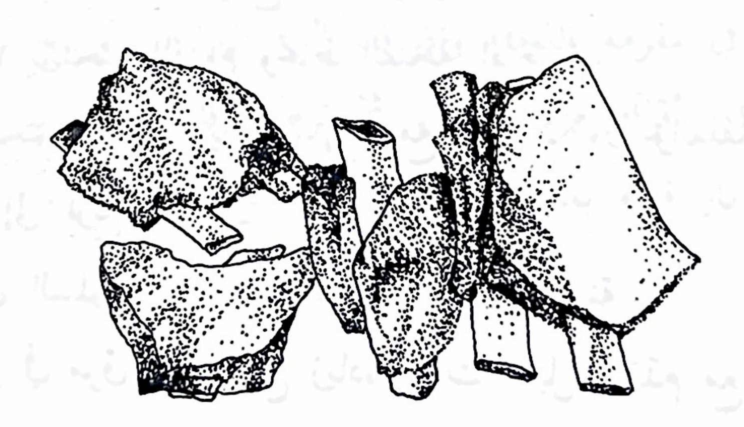
١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :

هيل . قرفة . فلفل أسود . كمّون

ملـح

الطـريـقـة :

- يُوضع الزيت في قدر ويضاف إليه اللحم والثوم والبهارات ويرفع على نار متوسطة الحرارة وعندما يتشرب اللحم ماءه يقلّب جيداً .
- يُضاف إليه عصير الطماطم والملح ويُترك على النار حتى ينضج اللحم ويبق على الزيت .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

قطع اللحم المحشوه

المقادير :

٢ كيلو لحم شرائح بقري خفيفة

١ كيلو لحم مفروم للحشو

١/٤ كأس صنوبر

١/٤ كأس بقدونس أو كزبرة خضراء مفرومة

١/٤ كأس شبت مفروم

٢ بصلتان مفرومتان

٢ فصان من الثوم مفرومان

١ ملعقة طعام (مخلوطة) : من الفلفل الأسود الناعم والكمّون

١ بصلة

زيت للقلي

ملح

الطريقة :

ـ يُوضع ملعقة طبخ من الزيت في مقلاة ويُضاف إليه البصل والثوم ويحرك إلى أن يصفر .

ـ يُضاف اللحم المفروم ويقلّب . تضاف البهارات والملح وتقلّب جيداً .

ـ تُدق شرائح اللحم حتى تتسطح جيداً ويراعى أن لا تتمزق .

ـ تُقسم شريحة اللحم إلى نصفين إذا كانت كبيرة . تطبق الشرائح ويخاط جانبان منها ويترك الجانب الثالث لوضع الحشو في داخله .

ـ تُحشى الشرائح باللحم المفروم وتخاط الفتحة الأخيرة .

ـ تُسلق قطع اللحم في إناء ويُضاف إليها مع الماء الكمّون والفلفل الأسود والملح وبصلة مقطعة إلى أربع قطع .

ـ تُنشل من مرق السلق وتُقلى في الزيت وتقدّم ساخنة .

ـ يُطبخ أحياناً أرز في مرق اللحم مع زيادة حبات الهيل ويقدّم مع اللحم المحشو.

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كُفتة مشوية

المقادير :

١ كيلو لحم خالي من العظم هبرة

١/٤ حزمة بقدونس صغيرة

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

١/٤ حزمة كزبرة خضراء

١/٢ ملعقة طعام كمّون

٤ بصلات

١/٤ حزمة شبت مفروم

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

ـ يُقطّع اللحم إلى قطع متوسطة ويضاف إليه البصل المقطّع إلى قطع كبيرة والكزبرة والبقدونس والشبت بعد غسلهم .

ـ تُفرم جميعاً في مفرمة اللحم وتضاف إليها البهارات والملح وتُعجن جيداً .

ـ تهيأ على شكل أقراص مستديرة . ثم ترص على شواية سلك .

ـ تُشوى على نار قوية بدون لهب حتى تنضُج ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

المبشور

لإعداد المبشور يجب أن يكون اللحم من سلسلة ظهر

المقادير :

١ كيلو من لحم سلسلة ظهر الخروف (فتايل)
١ كيلو من لحم فخذ خروف
١ ملعقة شاي ثوم مهروس
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة طبخ شحم بطن
٢ كأسا لبن زبادي
١ فص ثوم مهروس
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود للتقديم
ملح

الطريقة :

- يُقطّع اللحم بعد خلطه إلى قطع صغيرة مع الاحتفاظ بالعظام جانباً بعد نزعها من اللحم
- يُفرم اللحم والشحم فرماً خشناً ، ويضاف الملح والثوم والبهارات ويفرك باليد جيداً .
- تهيأ كُرات من اللحم أصغر من حجم البيضة وتُترك جانباً لمدة ساعة .
- تضم كرات اللحم في الأسياخ الخاصة بالمبشور قبل الشواء بحوالي ساعتين أو أكثر .
- يؤخذ مقدار ١/٤ كيلو من اللحم المفروم (المبشور) ويُترك جانباً لاستعماله في حشو الأمعاء (السجق) .

المقادير لإعداد الأرز :

(العظم المحفوظ جانباً)

١ بصلة

٤ كؤوس أرز

ملح

٤ فصوص مستكه

٤ حبات هيل (حب الهال)

٢ ملعقتا طبخ سمن أو زيت ذرة

الطريقة :

- تُسلق العظام المذكورة وتُضاف إليها أثناء السلق البصلة والملح ثم تنشل من المرق.
- يُسخّن السمن أو الزيت مع المستكه والهيل.
- يُغسل الأرز جيداً ويُضاف إلى الزيت ويقلّب جيداً.
- تُضاف إليه مرق سلق العظام ويُترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز.

تابع المبشور

المقادير لإعداد الأمعاء (السجق) :

أمعاء خروف واحد (سجق)

١/٤ كيلو لحم مفروم من نفس لحم المبشور (المحفوظ جانباً)

١/٤ ربع كبدة خروف (من الكبد)

١ بصلة

١/٤ حزمة صغيرة بقدونس

١/٢ ملعقة شاي ثوم مطحون

١ قرن فلفل حار (حسب الرغبة)

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

ملح

الطريقة :

- تنظف الأمعاء جيداً بالطريقة المعروفة (تُراجع إرشادات تنظيف اللحوم) مع مراعاة عدم إزالة الدهن عنها.

ـ تُقلب الأمعاء على الوجه الآخر بواسطة سيخ رفيع مع مراعاة عدم تمزيقها .
ـ تُفرم قطعة الكبد والبصلة والثوم والملح والبقدونس والفلفل الحار فرماً خشناً .
ـ تُضاف إلى لحم المبشور وتخلط جيداً .
ـ تُحشى الأمعاء (السجق) بخلطة الكبدة واللحم . ثم تربط على أبعاد متساوية (تقريباً على بعد ٧ سم) ثم تقطع .
ـ تضم الأمعاء في الأسياخ وتشوى على نار الفحم .

المقادير لإعداد الكبدة :

١ كبدة خروف

١/٢ ملعقة شاي ثوم مطحون

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود ناعم

ملـــح

الطـريـقـة :

ـ تُقطّع الكبد إلى قطع متوسطة وتُضاف إليه البهارات والملح .
ـ تضم في أسياخ المبشور المعدة سابقاً .
ـ تُشوى على نار الفحم مع المبشور .

طريقة التقديم :

(١) ـ يوضع الأرز في طبق ويُرص قسم من المبشور وقطع الكبد والسجق على وجه الأرز .

(٢)ـ يسكب القسم الثاني من المبشور في طبق ثان مع قسم من قطع الكبد .

(٣) ـ يُمزج لبن الزبادي بفص ثوم (حسب الرغبة) وقليل من الملح والفلفل الأسود ويرش على وجه طبق (٢) ويضاف السمن البلدي بعد تسخينه على الوجه ويقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

كُفتة بالصينية

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم

٤ بصلات

٥ فصوص ثوم (أو حسب الرغبة)

١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون

ملح (حسب الرغبة)

٢ ملعقتا طعام زيت ذرة

٣-٤ حبات طماطم

الطريقة :

- يُبشر البصل بشراً ناعماً ويضاف إلى اللحم ويدق الثوم ويضاف أيضاً إلى اللحم ثم تفرم الكزبرة فرماً ناعماً.
- تضاف البهارات والملح وتعجن جيداً.
- تعدّ صينية متوسطة الحجم بدهنها بقليل من الزيت وتفرد الخلطة في الصينية ثم تقطّع الطماطم إلى حلقات وترص فوقها حتى تغطيها بكاملها.
- تضاف إليها ملعقتا طعام زيت مازولا وتوضع في الفرن وتُترك حتى تنضج (الكُفته) ثم تقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٥ أشخاص

كفتة بالأرز المطحون

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
٢ بصلتان
٦ فصوص ثوم مهروس
١/٢ حزمة كزبرة خضراء
١/٢ كأس أرز مطحون ناعماً
١/٢ ملعقة شاي من البهارات
المطحونة التالية :
فلفل أسود ، كمّون ،
٢ كأسا عصير طماطم
١/٢ كأس زيت ذرة
ملح

الطريقة :

ـ يُبشر البصل بشراً ناعماً وتفرم الكزبرة فرماً ناعماً ويضاف الأرز والبصل والثوم والكزبرة إلى اللحم .
ـ تُضاف البهارات والملح وتعجن جيداً .
ـ تهيأ بشكل أصابع وترص في صينية .
ـ يُصب على الوجه عصير الطماطم والزيت وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
ـ تقدّم الكُفته مع الأرز الأبيض .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

قـاضي قُضـا

المـقـاديـر :

١/٢ كيلو لحم مفروم

١ ملعقة شاي ثوم مهروس

٤ ملاعق طعام أرز مطحون

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ كأس دقيق

٢ بيضتان

١ ملعقة طعام بيكنج باودر

زيت للقلي

ملـح حسب الرغبة

ملعقة شاي خميرة بيرة

الطـريـقـة :

ـ يُوضع اللحم المفروم في وعاء ويضاف إليه الثوم والأرز المطحون والفلفل الأسود والملح ويعجن جيداً .

ـ تـهيأ الخلطة بشكل كـرات بحجم نصف حبة البيض وتوضع في قدر ويترك حتى يتشرب ماؤه ثم يضاف إليه قليل من الماء وتـُترك حتى ينضج الأرز واللحم .

ـ يُخلط الدقيق بالبيض والماء والبيكنج باودر وخميرة البيرة حتى تتكون عجينة شبه سائلة تـُترك جانباً حتى تختمر لمدة ساعتين على الأقل .

ـ تؤخذ الأقراص المعدة على شكل كـرَات تـُغمس في العجينة وتقلى في الزيت المحمّى وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

كفتة بالطماطم

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم

١/٢ حزمة كزبرة خضراء

٣ بصلات

عصير ٥ حبات طماطم

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون

٢ قرنا فلفل حار

٣ أعواد قرفة

١/٤ كأس زيت ذرة

ملح

الطريقة :

- يُوضع اللحم المفروم في وعاء ويضاف إليه البصل المفروم والكزبرة المفرومة فرماً ناعماً والفلفل الأسود والملح والكمّون .
- تُعجن جيداً وتكور على شكل كُرات صغيرة .
- يوضع الزيت في قدر ثم توضع فيه حبات الكُفته المكوّرة جميعها .
- وتُحمّر بالزيت مع الفلفل الحار والقرفة .
- عندما يتشرب ماء الكفته يُصب عليها عصير الطماطم وتُترك على نار هادئة حتى (تتسبّك) أي تبقى على الزيت وتقدّم ومعها الأرز (المفلفل) .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كُفتة بالبقدونس

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم

٤ بصلات

١/٢ حزمة بقدونس صغيرة

١ ملعقة شاي من الفلفل المطحون
الأسود والملح والكمّون
المطحون

٣ ملاعق طعام زيت ذرة

الطريقة :

- يُوضع اللحم المفروم في وعاء ويضاف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً والبهارات والملح .
- تعجن الخلطة جيداً وتهيأ على شكل أقراص مستديرة ثم تُرص في صينية (تيفال) .
- تُوضع الصينية على نار هادئة حتى تنضُج الكُفته . قبل التقديم يضاف إلى الكفته الزيت وتُقلّب لعدة مرات بحذر حتى لا تتفتت وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كُفتة بالشبّت

المقادير :

١/٢ كيلو لحم مفروم
١ بصلة متوسطة مبشورة
١ حبة طماطم جامدة مقطّعة قطعاً صغيرة رفيعة بدون البذور
٣ ملاعق طعام شبت مطحون
١ ملعقة شاي كمّون (بحباته)
١ ملعقة طعام قشر برتقال مقطّع قطعاً صغيرة، رفيعة
قطعة من جوزة الطيب مطحونة.
فلفل أسود مطحون
١ شريحة توست منقوعة في الماء ومصفاة
٢ بيضتان
٢ ملعقتا طعام دقيق
ملح
زيت للقلي

الطريقة :

- تُخلط جميع المقادير ما عدا الدقيق والبيض، وتُعجن.
- تُشكل على هيئة أقراص باليد المبللة بالماء.
- توضع في صينية وتوضع في فرن متوسط الحرارة إلى أن تتشرب ماءها.
- يُخلط البيض مع الدقيق وذرة ملح حيث تتكوّن عجينة يُغمس فيها كل قرص ثم يقلى بالزيت وتقدّم.

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

كُفتة بالطحينة

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
٤ بصلات
١٠ فصوص ثوم (حسب الرغبة)
١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ ملعقة كمّون مطحون
١/٢ كأس طحينة
١ كأس ماء
٣ ملاعق طعام خلّ أبيض

البهارات لإعداد الطحينة :
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون
زيت ذرة
ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- يُبشر البصل بشراً ناعماً ويضاف إلى اللحم .
- تُضاف الكزبرة الخضراء بعد فرمها ناعماً والثوم المطحون ونصف البهارات والملح وتعجن جيداً .
- تُدهن صينية بقليل من الزيت وتُفرد الكُفتة في الصينية .
- تُحل الطحينة بكأس الماء والخلّ وتخفق جيداً وتضاف إليها بقية البهارات .
- تُصب الخلطة فوق الكفته وتُوضع الكفته في الفرن وتُترك حتى تنضج وتُقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كفتة المخ

المقادير :

١ مخ خروف (أو مخ عجل)

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة طعام دقيق

٢ بيضتان مخفوقتان

بقسماط

زيت للقلي

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

ـ ينظّف المخ (يراجع باب الإرشادات) ويُسلق ثم يُهرس بالشوكة بعد أن يبرد .

ـ تضاف إليه البهارات والملح والدقيق ويُعجن جيداً ، ثم يهيأ بشكل أقراص باليد المرطبة بالماء .

ـ يُخفق البيض جيداً في طبق . مع ذرة ملح .

ـ تُغمس الأقراص في البيض أولا ثم في البقسماط وتقلى في الزيت المحمّى وتقدّم .

الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

كفتة البطاطس

المقادير :

- ١١/٤ كيلو وربع بطاطس
- بياض ٣ بيضات
- صفار ٣ بيضات
- ٢ ملعقتا شاي زبدة جامدة
- ١ ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- بقسماط
- زيت للقلي

مقادير الحشو :

- ١/٢ كيلو لحم مفروم
- ١/٤ ملعقة شاي هـُرْدْ (كُرْكوم) مطحون
- ٤ حبات ثوم مهروس
- ١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون (حب الهال)
- ١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- ١/٢ ملعقة شاي قرنفل مطحون
- ١/٢ ملعقة شاي قرفة مطحونة
- ١ ملعقة طعام كزبرة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
- ٥ ملاعق طعام زيت ذرة
- ملـــح

طريقة إعداد الحشو :

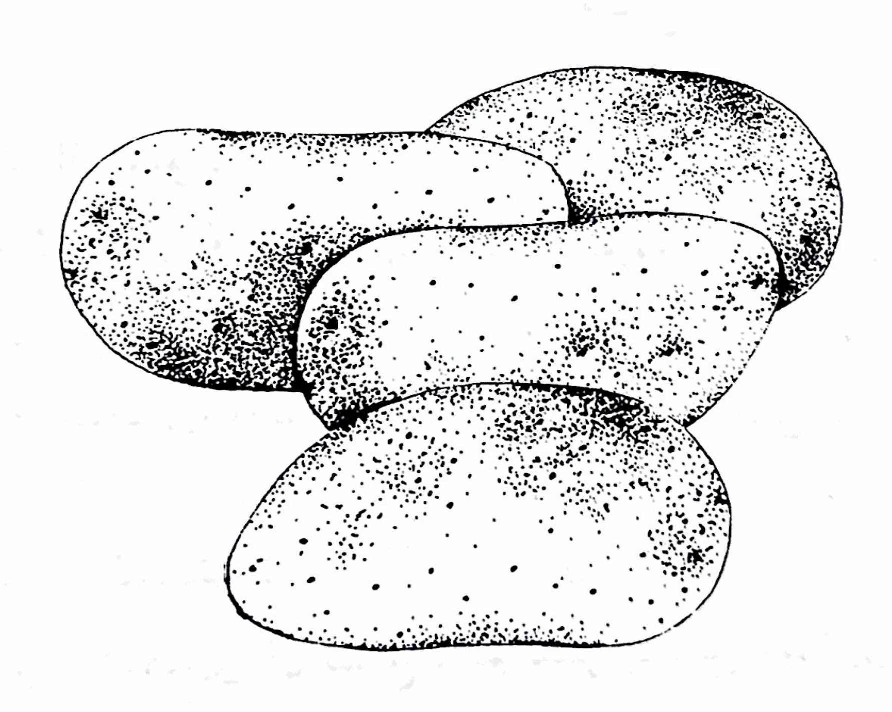
- يُوضع الزيت في القدر ثم يضاف إليه اللحم المفروم. تـُضاف البهارات والملح ويُقلّب حتى يَنضُج اللحم.
- يُرفع عن النار وتـُضاف إليه ملعقة الكزبرة ويُخلط جيداً.. يـُغطى الحشو ويـُترك جانباً

الطريقة لإعداد الكفته :

- تـُسلق البطاطس بقشرها إلى أن تنضج. ثم تقشر وتـُهرس جيداً إلى أن تخلو من الحبيبات.

وتُخلط جيداً إلى أن تتجانس.

- يُضاف صفار البيض والزبد والملح والفلفل الأسود وتُخلط جيداً إلى أن تتجانس.
- تُقسم عجينة البطاطس إلى قطع صغيرة بحجم الكف تقريباً وتُترك جانباً.
- تؤخذ كل قطعة منها وتضغط في باطن الكف المبلل بالماء وتحفر بالأصبع على شكل كرة فارغة.
- يُؤخذ من اللحم المفروم مقدار ملعقة طعام وتُحشى كرة البطاطس.
- ثم تُغلق وتُشكل على شكل بيضاوي ويُحرص على أن تكون مغلقة بالكامل.
- يُتابع عمل الكُرات وتشكيلها وحشوها إلى أن تكتمل عجينة البطاطس.
- يُحمّى الزيت في مقلاة عميقة. وتؤخذ حبة الكفتة وتغمس في بياض البيض المخفوق. ثم ترفع منه وتدحرج فوق البقسماط.
- تُنزل في الزيت على نار متوسطة الحرارة وتستمر عملية القلي إلى أن تنتهي كل الكمية وتُقدّم ساخنة.



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كفتة ملبسة

المقادير :

١/٢ نصف كيلو لحم مفروم فرماً ناعماً
٢ بصلتان مبشورتان بشراً ناعماً
٣ ملاعق طعام أرز أمريكي
١/٤ حزمة متوسطة بقدونس مفروم فرماً ناعماً
أو شبت مفروم فرماً ناعماً
١ ملعقة طعام نعناع أخضر مفروم فرماً ناعماً
١ ملعقة شاي ملح
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
٤ بيضات
١/٢ كأس دقيق
١ ملعقة شاي بيكنج باودر
٣ كؤوس زيت للقلي

الطريقة :

- يُغسل الأرز ويضاف إلى اللحم ثم يضاف البقدونس والبصل والنعناع والبهارات والملح . تـُعجن هذه الخلطة جيداً .
- تؤخذ قطعة من الخلطة وتـُكوّر جيداً بالكف المبلل بالماء ثم تهيأ بشكل قرص دائري وتوضع في إناء عميق وهكذا حتى تنتهي الكمية .
- يـُرش عليها حوالي نصف كأس ماء دافئ وتـُغطّى وتـُرفع على نار هادئة حتى ينضج الأرز ثم تـُرفع جانباً لتبرد .

ـ يُخلط البيض بالدقيق والبيكنج باودر وحوالي نصف كأس ماء وذرة ملح ويُمزج جيداً حتى يصبح عجينة خفيفة شبه سائلة .

ـ يُوضع الزيت في مقلاة على النار وعندما يحمى يغمس قرص الكفته في العجينة ليغطّى بها جيداً ثم يُحمّر في الزيت .

ملحوظة : يجب أن تكون أقراص الكفته متساوية الحجم نظيفة من زوائد العجينة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كفتة البطاطس بالصينية

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
٦ حبات بطاطس
٤ حبات طماطم
١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
١/٢ حزمة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً
١/٢ ملعقة طعام قرفة مطحونة
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحونة
٢ بيضتان
١/٢ رغيف خبز
١ كأس ماء ساخن
٦ ملاعق طعام زيت ذرة
١ ملعقة طعام صلصة
١ كأس عصير الطماطم
ملـــح

الطريقة :

- يُوضع نصف ١/٢ الرغيف في كأس الماء الساخن ويُترك ليصبح طرياً .
- يُصفّى من الماء ويهرس .
- يُوضع اللحم المفروم في وعاء عميق ويضاف إليه الفلفل والقرفة والملح والبيض والبقدونس والبصل والخبز المهروس .
- يُعجن جميعاً عجناً جيداً حتى يتماسك جيداً ويترك ليرتاح .
- تُقطّع الطماطم إلى حلقات وتُترك جانباً .

ـ تُقشر البطاطس وتقطّع إلى حلقات وتقلى في مقلاة في ٤ ملاعق زيت حتى تصفر وترفع على ورق التنشيف.

ـ تُعد صينية الفرن فيوضع فيها بقية الزيت وتدهن به جميع جوانبها.

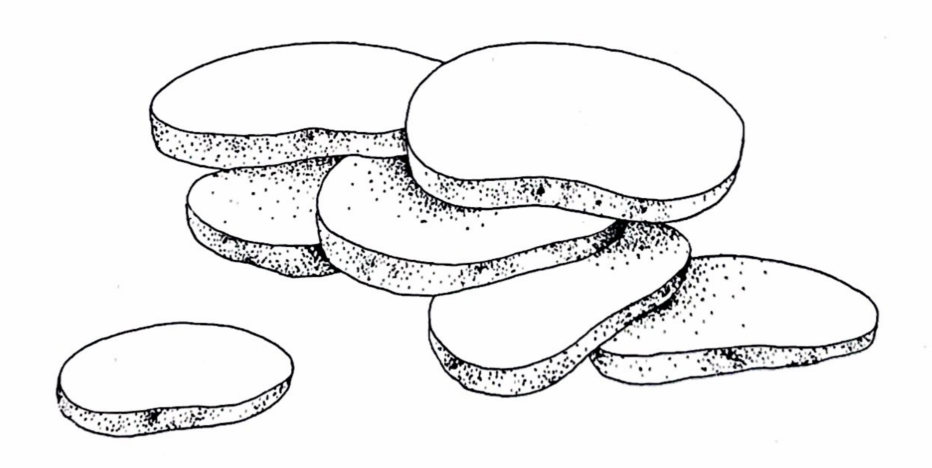
ـ يُفرد اللحم في الصينية بترطيب اليد بالماء.

ـ تُرص البطاطس على الوجه وفوقها حلقات الطماطم.

ـ تُرش بقليل من الملح والفلفل.

ـ تُحل الصلصة بالماء وتزاد على عصير الطماطم وترش فوق الكفته.

ـ تُغطّى الصينية بورق (القصدير) وتُزج في الفرن لتنضج الكفته وبعد ذلك يرفع القصدير ليحمّر الوجه ثم تقدّم ساخنة إلى المائدة.



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كفتة بالبيض والطماطم

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
٥ بيضات مسلوقة
٤ بصلات مفرومة فرماً ناعماً
عصير (٥) حبات طماطم
١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :
فلفل أسود . كمّون

٣ أعواد قرفة
٥ ملاعق طبخ زيت ذرة
٢ قرنا فلفل حار
ملح .

الطريقة :

ـ يُحضّر اللحم المفروم بإضافة البصل المفروم والملح والبهارات ما عدا القرفة ثم يعجن جيداً .
ـ يُقسّم اللحم إلى عدة أقسام بحجم البيضة باليد المبللة بالماء ثم يُحفر بالإصبع على شكل كرة فارغة .
ـ يُقطّع البيض طولياً إلى أربع قطع وتُحشى كرة اللحم بقطعة من البيض ثم تُغلق وتُشكل بشكل بيضاوي ويُحرص على أن تكون مغلقة جيداً .
ـ تُتابع العملية هكذا حتى ينتهي مقدار اللحم والبيض .
ـ تُرص الكفتة في قدر ويوضع عليها الزيت والقرفة والفلفل الحار .
ـ يُوضع القدر على النار الهادئة حتى تتشرّب ماء الكفته ثم يُصب عليها عصير الطماطم وتُترك على النار حتى يَظهر الزيت على الوجه وتُقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كفتة بالزيت

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم

٤ بصلات

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

٥ ملاعق طبخ زيت ذرة أو سمن

(حسب الرغبة)

٢ قرنا فلفل حار

ملــح

الطريقة :

ـ يُخلط اللحم المفروم مع البصل المفروم فرماً ناعماً والبهارات والملح ويعجن جيداً .

ـ تُهيأ الكفتة على شكل أقراص بيضاوية وتُرص في القدر .

ـ يُضاف إلى اللحم (الزيت والفلفل الحار) .

ـ يُرفع القدر على النار حتى يتشرب ماء الكفتة وتُحمّر بنفس الزيت ثم تقدّم مع الأرز الأبيض .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كباب بالشبّت والطماطم

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم

٣ بصلات

١/٢ حزمة شبت

عصير (٥) حبات طماطم

٢ قرنا فلفل حار

١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة الآتية :

فلفل أسود . كمّون

٣ أعواد قرفة

٥ ملاعق طبخ زيت ذرة

ملح .

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويُبشر ناعماً أو يفرم ثم يضاف إلى اللحم مع الشبت المفروم فرماً ناعماً .
- يُضاف الملح البهارات كلها ما عدا القرفة .
- تُعجن الخلطة جيداً وتكوّر بشكل كُرات صغيرة ثم توضع في قدر ويضاف إليها الزيت .
- تُرفع على النار وتضاف القرفة والفلفل الحار .
- تُترك على النار حتى يتشرّب ماء الكُفته .
- يُصب عليها عصير الطماطم وتبقى على نار هادئة حتى (تتسبّك) الكُفته أي يظهر الزيت على الوجه . تقدّم عادة مع الأرز الأبيض .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كباب دائـــري

الـمـقـاديـر :

- ١/٢ نصف كيلو لحم مفروم
- ١/٤ كأس حمّص أصفر مدشوش (مطحون خشناً)
- ٣ فصوص ثوم مهروس
- ٢ عودا قرفة
- ٤ حبات هيل (حب الهال)
- ١/٤ ملعقة شاي مسحوق الزنجبيل
- ٤ حبات فلفل أسود
- ١/٢ ملعقة شاي فلفل أحمر مطحون
- ١/٢ ملعقة شاي هُرد مطحون (كـُركوم)
- ١ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٢ كأس مـاء
- ٣ بيضـات
- زيت للقلي
- ملح حسب الرغبة

المقادير للحشو :

- ٣ بصلات مبشورة بشراً ناعماً
- ١ ملعقة طعام كزبرة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٢ ملعقة شاي ملح

الطـريـقـة :

- لإعداد الحشو : يُخلط البصل مع الكزبرة والملح ويُترك جانباً .

طريقة عمل الكباب :

- يغسل الحمص وينقع في ماء ساخن لمدة ساعتين ثم يصفّى من مائه .
- يُخلط اللحم المفروم مع الحمص والبهارات والملح والثوم والماء ويوضع على نار هادئة ويُغطّى إلى أن يتشرّب ماءه بالكامل وينضج . ثم يرفع عن النار ليبرد قليلاً .
- يُوضع في مفرمة اللحم ويُفرم مرتين إلى أن يصبح كالعجين .
- يُضاف للخلطة بعد فرمها ٣ بيضات وتُعجن إلى أن تتماسك جيداً .
- تُقطّع باليد المبللة بالماء إلى قطع متوسطة الحجم وتُكوّر في كف اليد وتُحشى كل كرة بمقدار ١/٢ ملعقة طعام من خليط البصل والكزبرة وتغلق بشكل دائري وتسطح إلى أن تكتمل الكمية .
- يُحمى قليل من الزيت وتُقلى دوائر الكباب وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الكباب الميـرو

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
١ كأس من الدُّخُن المطحون ناعماً
(نوع من الحبوب)
٦ فصوص ثوم مهروس
(حسب لرغبة)
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
زيت للقلي
ملـــح

الطريـقـة :

- يُعجن الدُّخُن مع اللحم المفروم حتى يتماسك جيداً . ويُضاف الثوم المدقوق والملح والفلفل الأسود .
- يُقطع باليد المبللة بالماء ويكوّر بأحجام صغيرة جداً بحجم (الكرزة) تقريباً ويُترك حتى يَجف لمدة نصف ساعة .
- يُقلى الكَباب بالزيت أو السمن حسب الرغبة ويُقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كباب باللبن

المقادير :

١/٢ نصف كيلو لحم مفروم

٢ بصلتان متوسطتا الحجم

١/٢ حزمة بقدونس متوسطة أو شبت مفروم فرماً ناعماً

١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :

فلفل أسود . كمّون .

١ كأس لبن زبادي

١ ملعقة طبخ زيت ذرة

ملح

الطريقة :

ـ يُقشّر البصل ويُبشر ناعماً ثم يضاف إلى اللحم ويُضاف البقدونس ونصف كمية البهارات والملح . ثم تُعجن هذه الخلطة جيداً وتُهيأ باليد المبللة بالماء بشكل كرات صغيرة .

ـ يُوضع الكَباب في قدر ويُضاف إليه الزيت ثم يُرفع على نار هادئة .

ـ يُغطّى القدر ويُترك لمدة ربع ساعة حتى يجف ماء اللحم ويبقى الكباب على الزيت فقط .

ـ يُخلط اللبن ببقية البهارات والملح .

ـ يُسكب الكباب في طبق ويرش فوقه اللبن ويقدّم .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

كبة الجريش

المقادير :

٢ كأسا جريش

٤ كؤوس برغل

٣ كيلو لحم بقر صاف مفروماً فرماً ناعماً جداً

(ثلاث مرات بمفرمة اللحم)

٦ رؤوس بصل مفرومة فرماً ناعماً

١ كأس إلية خروف مفرومة (لية الخروف)

١/٤ كأس لحم غنم مفروم

البهارات الناعمة :

٢ ملعقتا شاي فلفل أسود

٣ حبات هيل (حب الهال)

٢ عودان صغيران من القرفة

١/٢ حبة جوزة الطيب

٤ حبات قرنفل

ملــح

الطريقة :

– يُنظف البرغل والجريش ويغسلان جيداً ثم يصفيان ويعصران للتخلص من الماء ثم يطحنان ثلاث مرات وفي المرة الثالثة يضاف لحم البقر المفروم سابقاً، حتى تتكوّن عجينة متجانسة من البرغل والجريش ولحم البقر المفروم.

– يُفرم البصل ناعماً ثم تضاف إليه الإلية المفرومة ولحم الغنم المفروم والبهارات ويخلط الحشو خلطاً جيداً.

- يؤخذ مقدار من العجينة السابقة بحجم البيضة ويُفرد على طاولة مغطاة (بالنايلون) ويوضع فوقه قليل من الحشو ثم يغطّى القرص بقرص آخر يُفرد بنفس الطريقة الأولى وتثبّت الأطراف بقدر الامكان.
- تُسلق الكبة في ماء مغلي مضاف إليه مكعب من (شوربة ماجي).
- بعد سلق الكبة إما أن تُحمّر في الزيت، أو تُرص في صينية وتُزج في الفرن لمدة عشر دقائق وتقدّم، أو تؤكل كما هي.



الكمية تكفي من ١٠ـ ١٢ شخصاً

كبة الأرز

المقادير :

٣ كؤوس أرز
٢ حبتا بطاطس متوسطتا الحجم
١ ملعقة شاي هرد مطحون (كركوم)
٢ ملعقتا طعام صلصة طماطم
١ كيلو لحم مفروم
٣ بصلات متوسطة الحجم
١ حزمة بقدونس صغيرة مفرومة
١ ملعقة شاي بهار مخلوط
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
زيت للقلي
ملـــح

الطريقة :

- يُغسل الأرز جيداً وتقشّر البطاطس وتُغسل ثم تقطّع كل واحدة إلى ثلاث قطع وتضاف إلى الأرز .
- يُغمر الأرز والبطاطس بالماء المغلي ويُرفع على النار مع إضافة الملح وملعقة الهرد ويُترك إلى أن ينضج الأرز والبطاطس ثم يصفّى من الماء .
- تُضاف الصلصة للخليط ثم يفرم بمفرمة اللحم مرتين ويعجن جيداً ويُترك جانباً .

الحشو :

- يُفرم البصل ناعماً ويقلّب على النار مع ملعقة طبخ زيت حتى يصفر ثم يضاف اللحم والبهارات والملح والفلفل الأسود ويقلّب جيداً حتى ينضج .
- يُرفع عن النار ويُترك ليبرد ثم يضاف البقدونس ويخلط جيداً .
- تؤخذ قطعة من الخليط مع بل اليد بالماء وتشكل بشكل كروي ثم يحفر داخلها بالإصبع على أن تهيأ على شكل كرة فارغة وتُحشى بالحشو المعد (اللحم مع

البصل) وتهذب باليد بحيث تكون مدببة من الجانبين ومنتفخة من الوسط (كما في الصورة) .

- يُحمّى الزيت وتُقلى الكبة مع مراعاة أن يكون الزيت كافياً لغمر الكبة وتقدّم ساخنة .



الكمية تكفي من ٦ـ٨ أشخاص

السقط

المقادير :

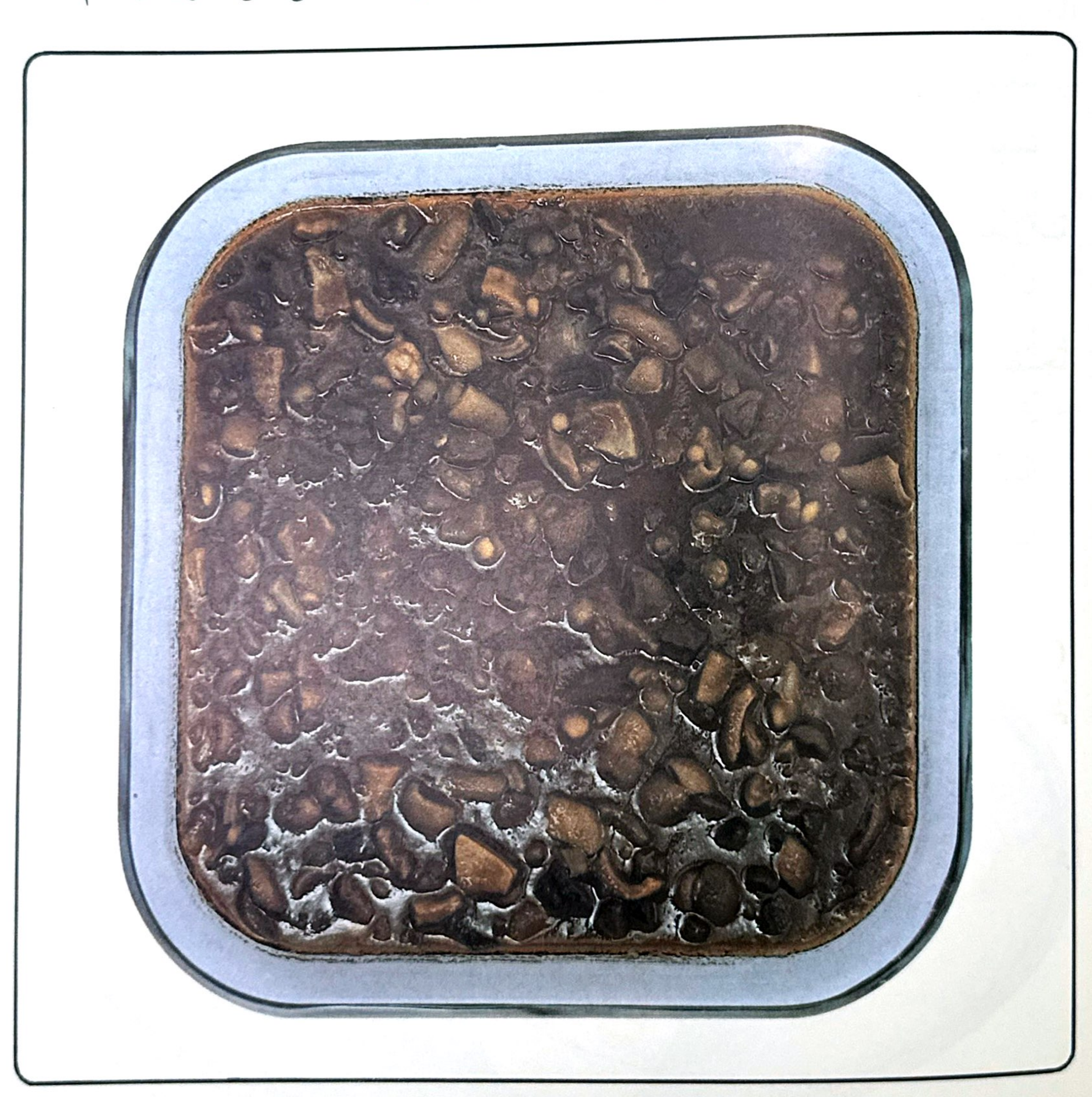
١ كرشة خروف
١ كبدة خروف
٢ كلوتان
٢ قلبان
١/٢ كأس زيت ذرة
٣ بصلات كبيرة مبشورة
ملء ١/٤ كأس حمّص أصفر
أنصاف (صغير)
عصير ٤ حبات طماطم كبيرة
١ ملعقة أكل صلصة

البهارات :
ملعقة شاي قرفة مطحونة
ملعقة شاي هيل مطحون
ملعقة شاي كمّون
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون .
ملح
١ ملعقة شاهي كربونات الصوداء

الطريقة :

- ينقع الحمّص في ماء ساخن ويترك جانباً .
- تنظف الكرشة بالماء الساخن جيداً وتدعك بالدقيق ثم تشطف بالماء . (راجع الإرشادات).
- توضع الكرشة مع الكربونات في قدر الضغط دون أن يغطّى القدر حتى يغلي ثم يرفع عن النار وتصفّى من الماء وتغسل .
- تغمر الكرشة في كمية جديدة من الماء ويضاف إليها بصلة صغيرة ويغطى القدر (قدر الضغط) إذا وجد وتسلق الكرشة نصف سلق .
- في أثناء ذلك تجهّز باقي المقادير وذلك بغسلها وتقطيعها قطعاً صغيرة جداً .
- تُنشل الكرشة بعد ذلك مع الاحتفاظ بماء السلق .
- تقطع الكرشة قطعاً صغيرة .

- يبشر مقدار البصل ويقلى في الزيت في قدر آخر حتى يصبح لونه أصفر مائلاً إلى الاحمرار .
- تضاف إلى البصل الكبدة والكلاوي والقلوب وتقلى جميعها جيداً ثم تضاف الكرشة وتقلى أيضاً مع باقي المقادير .
- يضاف عصير الطماطم والصلصة إلى المقادير .
- تضاف كمية حسب الرغبة من مرق الكرشة ثم تضاف البهارات والملح والحمص وتترك على نار هادئة حتى تنضج (وتتسبّك) أي يبقى فيها قليل من المرق ويقدّم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

مقلقل الكبدة والكلاوي والقلوب

المقادير :

١ كبد خروف ، ٢ كلاوي خروف

١/٤ كأس زيت ذرة

١ قلب خروف

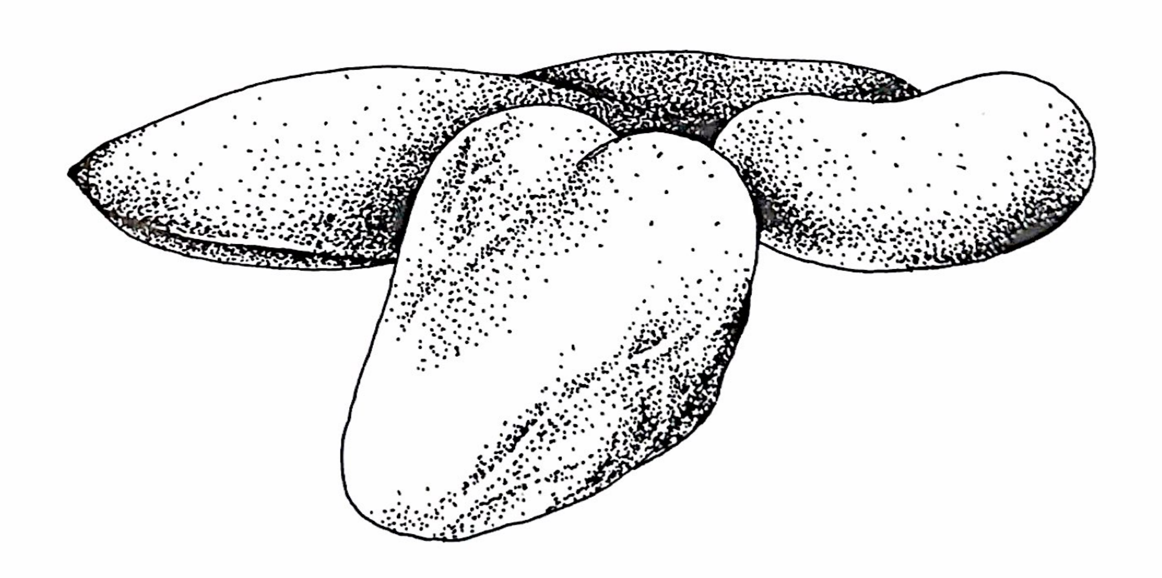
١٠ فصوص ثوم مهروس

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة شاي كمّون مطحون ملح

الطريقة :

- تُقطّع الكبد إلى شرائح رفيعة وكذلك الكلاوي والقلب .
- ثم تُغسل جيداً ، وتوضع في مصفاة حتى تتخلّص من مائها تماماً .
- توضع الكبد والكلاوي والقلب في مقلاة ويضاف إليها الزيت والثوم والبهارات والملح .
- تُرفع على نار متوسطة الحرارة وتقلب من حين لآخر حتى تنضج الكبدة نضجاً كاملاً أو نصف نضج حسب الرغبة وتقدّم في الحال وهي ساخنة .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

الرأس المندي

المقادير :

٣ رؤوس غنم

١ بصلة صغيرة

٢ ملعقتا طبخ سمن أو زيت ذرة

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

ملح

الطريقة :

- تُغسل رؤوس الغنم غسلاً جيداً (يراجع تنظيف الرأس باب الإرشادات) ثم تسلق حتى تنضج تماماً .
- يُنزع العظم من اللحم ثم يوضع اللحم في ورق القصدير ويُضاف إليه الملح والفلفل الأسود ويلف جيداً ويوضع في صينية .
- يُزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر .
- يُقطّع البصل قطعاً صغيرة ويقدّم لحم الرأس في طبق يجمل بالبصل ثم يحمى السمن ويرش على لحم الرأس . يمكن الاستفادة من مرق الرأس لإعداد وجبة أرز أبيض يقدَّم مع الرأس .



الكمية تكفي
من ٤ ـ ٦ أشخاص

الكرشة المحشوة

المقادير :

١ كِرشة خروف

١/٤ كيلو لحم مفروم

١ بصلة

١ كأس أرز أمريكي

١/٤ كأس صنوبر محمّر

البهارات :

١/٢ ملعقة شاي من البهارات

المطحونة التالية :

فلفل أسود . كمُّون . قرفة . هيل (حب الهال) ملح

قطعة صغيرة من الخولنجان

زيت للقلي

٣ فصوص ثوم (حسب الرغبة)

الطريقة :

- تنظف الكرشة جيداً (يراجع تنظيف الكرشة . باب الإرشادات) وتقطّع إلى أربع قطع . .
- يقلى اللحم المفروم مع البصل والثوم جيداً .
- يُسلق الأرز ويصفّى ويضاف إلى اللحم المفروم وتُضاف البهارات والملح إلى الخلطة .
- تحشى قطع الكرشة بالخلطة وتخاط من جميع جهاتها وتوضع في قدر مملوء بالماء وتُسلق حتى تنضج .
- تقلى في الزيت حتى تحمر وتزين بحلقات الليمون والطماطم وتُقدّم

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

ملحوظة : يمكن إضافة كأس من عصير الطماطم إلى الكرشة المحشوة بعد تحميرها وتركها على النار الهادئة حتى يظهر الزيت على الوجه وتقدّم .



المخ المقلي

المقادير :

مخ خروف عدد (٨)
٢ بيضتان
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
٣ أعواد قرفة
١ كأس زيت
٢ كأسا دقيق
١/٢ ملعقة شاي ملح
١ بصلة

الطريقة :

ـ يُغسل المخ جيداً مع نزع غشائه الرقيق وتنظيفه من العروق ويُفرك بالملح والفلفل والدقيق .
ـ يُشطف جيداً ثم يُسلق في الماء الساخن مع إضافة البصلة المقطّعة إلى أرباع وإضافة أعواد القرفة .
ـ بعد نضجه يُنشل من الماء ويوضع في مصفاة ويُغسل بالماء البارد ويُترك جانباً ثم يقطع إلى قطع متساوية .
ـ يُخفق البيض في طبق عميق ويوضع الدقيق في طبق آخر .
ـ يُوضع الزيت في مقلاة ويُرفع على النار ليُحمى .
ـ يُتبّل المخ بالملح والفلفل ثم تغمس القطع في البيض وتمرغ في الدقيق لتتكون عليها طبقة كثيفة من الدقيق .
ـ يُلقى في الزيت حيث يقلى .
ـ تُكمل الكمية كلها وتقدّم ساخنة إلى المائدة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

مختوم المـــخ

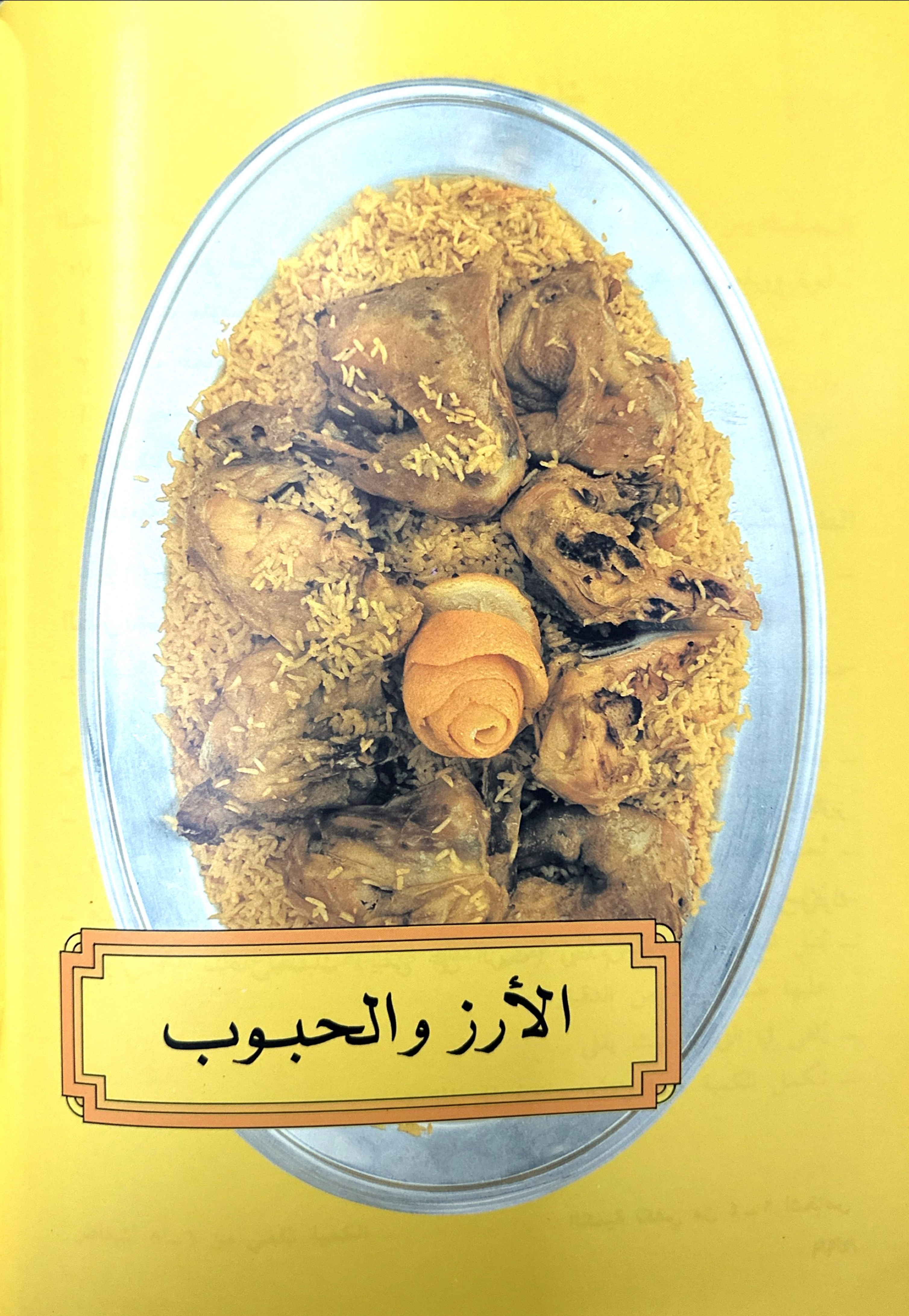
المـقـاديـر :

١/٢ نصف كيلو مُخّ
٤ بصلات متوسطة
٣ حبات طماطم متوسطة
١ قرن فلفل حار
٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة
١ ملعقة أكل صلصة
٢ ملعقتا طبخ بقدونس مفروم فرماً ناعماً
١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون
٢ عودا قرفة
١/٢ ليمونة
ملـــح

الطـريـقـة :

ـ يُنظف المخ من العروق على أن يبقى سليماً ويُسلق نصف سلق مع بصلة ونصف ليمونة لإزالة الزنخ ويصفى من ماء السلق .
ـ يُقطّع البصل إلى شرائح رقيقة ويحمّر في الزيت حتى يصفر لونه .
ـ تُغسل الطماطم وتقشّر وتقطّع إلى قطع صغيرة وتزاد إلى الصلصة وتضاف الأبازيز (البهارات) والقرفة والفلفل الحار والملح إلى البصل .
ـ عندما تقرب الخلطة من النضج يضاف المخ والبقدونس ، وتخفف النار ويُترك حوالي ١/٤ ساعة ليتسبّك (يبقى على الزيت) ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



الأرز والحبوب

الباب التاسع

1 ـ الأرز الأبيض (ثلاث طرق)
2 ـ الأرز بالشعيرية
3 ـ الأرز العربي
4 ـ الأرز السّليق
5 ـ الأرز البُخاري
6 ـ الأرز بالحمّص
7 ـ الأرز الكابلي (أ)
الأرز الكابلي (ب)
8 ـ الأرز الزربيان (أ)
الأرز الزربيان (ب)
9 ـ أرز باللحم
10 ـ الأرز البُرياني
11 ـ مجدّرة العدس الأسود
12 ـ مغازليّة اللحم
13 ـ أرز وعدس (معدوس)
14 ـ مغازليّة الكُشري
15 ـ صيّادية السّمك
16 ـ زربيان السّمك
17 ـ كَبْسة السّمك (أ)
كَبْسة السّمك (ب)
18 ـ أرز بالجَمْبري
19 ـ أرز بالكِرشه
20 ـ أرز بالشّبْت
21 ـ كبسة الفَقْع
22 ـ الكَبْسة بالرُبيان
23 ـ الكَبْسة باللحم
24 ـ المَشْخول
25 ـ الدّشْمه
26 ـ الأرز المطبّق
27 ـ المحمّرْ
28 ـ الأرز الشرقي
29 ـ الأرز الحساوي
30 ـ الأرز بالبصل
31 ـ الأرز بالسّمك
وشرائح الليمون
32 ـ أرز بالجَمْبري والخضار
33 ـ المفلّق من الإحساء (أ)
المفلّق (ب)
34 ـ جَريش باللبن
35 ـ المَضْروبه
36 ـ هَريس الإحساء (أ)
هَريس حائل (ب)
هَريس القصيم (ج)

الأرز الأبيض

لطبخ الأرز الأبيض هناك عدة طرق :

الطريقة (أ)

المقادير :

٤ كؤوس أرز
مـاء
٣ ملاعق طعام ملح
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

الطريقة :

- يُغسل الأرز جيداً ويُنقع في ماء مغلي ومُلح لمدة ساعتين أو أكثر وعند الطبخ يُغسل الأرز بالماء البارد ويُراعى عدم فركه لئلا يتكسّر، ويصفّى من الماء .
- يوضع الزيت في قدر ويُرفع على النار ويضاف الأرز ويقلّب لمدة ٣ دقائق ثم يضاف الملح والماء ، يُترك على نار متوسطة ثم هادئة حتى ينضج الأرز ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

الطريقة (ب)

المقادير :

٣ كؤوس أرز (عنبربو)
٤ ملاعق طعام زيت ذرة
ماء حسب حاجة الأرز
ملـح

الطـريـقـة :

- يُغسل الأرز جيداً ويوضع جانباً .
- يوضع الماء في قدر ويرفع على النار حتى يغلي ثم يضاف الملح والأرز ويُترك حتى ينضج نصف نضج .
- يصفّى الأرز من ماء السّلق ويعاد للقدر ويُرفع على نار هادئة ثم يرشّ الزيت بالتساوي ويُترك حتى ينضج تماماً ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الطريقة (جـ)

المـقـاديـر :

٣ كؤوس أرز أمريكي
٤ حبات هيل
٤ ملاعق طعام زيت ذرة
١ فص مستكه
ملـــح

مـاء حسب حاجة الأرز
(لكل كأس أرز ٢ كأسا ماء)

الطـريـقـة :

- يُوضع الزيت في قدر ويُترك حتى يَحْمى ثم يضاف إليه الهيل والمستكه ويقلّب لثوان .
- يُغسل الأرز ويُصفّى من الماء جيداً ويضاف إلى الزيت ويضاف الملح ويقلّب لمدة ٣ دقائق .
- يُغطّى الأرز بالماء المغلي ويُرفع على نار متوسطة الحرارة ثم هادئة حتى ينضج ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الأرز بالشعيرية

المقادير :

٣ كؤوس أرز

١ كأس شعيرية

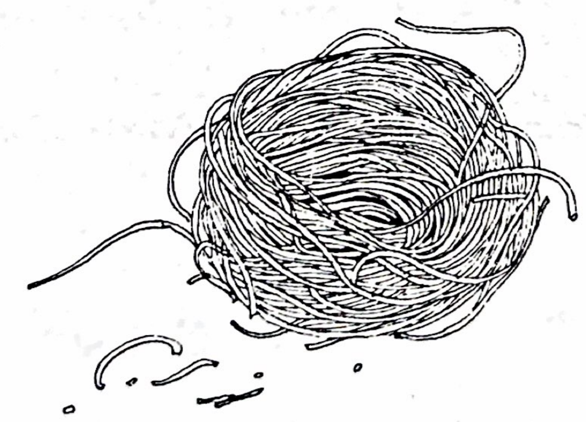
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

٦ كؤوس ماء حار أو حسب حاجة الأرز

ملح

الطريقة :

- تُكسّر الشعيرية إلى قطع صغيرة ثم توضع في قدر ويضاف إليها الزيت وتُقلى فيه حتى تَحمر. (مع مراعاة عدم احتراقها).
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى من الماء ويضاف إلى الشعيرية ويقلّب معها جيداً.
- يُغمر بالماء المغلي والملح ويُترك على نار متوسطة الحرارة ثم هادئة ويُترك حتى يتشرّب ماءه جيداً ثم يقدّم.



الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

الأرز العربي

المقادير :

١/٢ كيلو لحم ضاني أو دجاجة

٢ كأسا أرز أمريكي

٦ كؤوس ماء

ملح

٤ ملاعق طبخ سمن بلدي أو زبد

الطريقة :

- يُغسل اللحم أو الدجاج جيداً بعد أن يقطّع إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع في قدر ويُضاف إليه ماء كاف لتغطيته ويُرفع على النار ويُترك ليغلي .
- تُزال الزفرة كلما ظهرت .
- يُضاف الملح والهيل ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج .
- يُرفع من المرق ويغطى حتى لا يجف اللحم .
- يُغسل الأرز جيداً ويضاف إلى المرق ويراعى أن تكون الكمية ٦ كؤوس على الأقل ويترك الأرز على نار متوسطة حتى ينضج .
- عند التقديم يحمّى السمن أو الزبدة في مقلاة وتضاف إليه المستكه وعندما تذوب المستكه يُصب السمن على الأرز ويقلّب جيداً .
- يُوضع الأرز في طبق ويزين الوجه باللحم أو الدجاج ويقدّم ساخناً تماماً .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

الأرز السليق

المقادير :

٢ دجاجتان

٣ كؤوس أرز أمريكي

٩ كؤوس ماء

٦ حبات هيل

ملح

٤ ملاعق طبخ سمن بلدي أو زبد

٦ حبات مستكه

١ ١/٢ كأس ونصف حليب سائل

الطريقة :

- يُغسل الدجاج جيداً من الداخل والخارج ويوضع في قدر فيه ماء ويُرفع على النار ويُترك حتى يغلي وتُزال الزفرة كلما ظهرت .
- يُضاف الملح والهيل ويُترك على نار هادئة حتى ينضج ثم يُرفع من المرق ويوضع جانباً ويغطّى جيداً حتى لا يجف الدجاج .
- يُغسل الأرز جيداً ويضاف إلى المرق ويراعى أن لا تقل كمية المرق عن ٩ كؤوس ويُترك على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج الأرز .
- قبل التقديم بربع ساعة يضاف الحليب السائل ويقلّب باستمرار حتى يتجانس الحليب مع الأرز .
- عند التقديم يحمّى السمن أو الزبد في مقلاة وتُضاف إليه المستكه وعندما تذوب يضاف السمن إلى الأرز تدريجياً ويقلّب جيداً .
- يُقدّم في طبق ويرص الدجاج فوق الأرز بعد تسخينه أو تحميره في الفرن حسب الرغبة ويقدّم ساخناً تماماً .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



الأرز البُخاري

المقادير :

٢ كيلو لحم بالعظم أو دجاجتان
٦ كؤوس أرز أمريكي
١/٢ كيلو جزر أصفر (حبات متوسطة)
١ ١/٢ كأس ونصف زيت ذرة أو سمن
١ كأس عصير الطماطم
٤ بصلات كبيرة
١ ملعقة طبخ صلصة الطماطم
٨ كؤوس ماء

١/٢ كأس زبيب
١/٢ كأس لوز
(قليل من الزيت لتحمير اللوز والزبيب)
البهارات :
١/٢ ملعقة طعام من مجموع البهارات الآتية (بدون طحن)
قرفة . قرنفل . هيل (حب الهال).
كمّون . فلفل أسود .جوزة الطيب
ملح حسب الحاجة

الطريقة :

– يُحمّر اللحم أو الدجاج بعد تقطيعه وتنظيفه (يراجع باب الإرشادات) ويُنشل من الزيت .
– يُحمّر البصل في نفس الزيت بعد تقطيعه بالطريقة الآتية : تقطع البصلة إلى نصفين ثم يقطع النصف بطريقة طولية (أجنحة) ثم يُنشل من الزيت .
– يُحك الجزر حتى تنظف قشرته الخارجية أو يُبشر بالسكين ، أو يقشّر بواسطة (السكين الخاص بذلك) ويغسل جيداً .
– تُقطّع الجزرة إلى نصفين ثم يقطّع كل نصف إلى شرائح وتقطّع الشرائح إلى أعواد كمقاس أعواد المكرونه (أو تستعمل الماكينة الخاصة بذلك) ويفرد الجزر على ورق ليجف قليلاً .
– يحمّر الجزر في نفس الزيت بعد تحمير اللحم والبصل حتى يذبل تماماً .
– يُعاد اللحم والبصل المحمّر إلى الزيت مع الجزر .

- تضاف الصلصة وعصير الطماطم والبهارات ويضاف الملح ويضاف الماء حتى يغمر اللحم ويُترك على النار حتى ينضج نصف نضج .
- يُغسل الأرز ويصفّى ويضاف إلى مرق اللحم مع مراعاة عدم تقليبه حتى يرسو خليط اللحم والجزر والبصل تحت الأرز ويضاف الملح حسب الحاجة ويُترك ليغلي لمدة ١٠ دقائق . . ثم تُخفف النار ويوضع عازل تحت القدر ويُترك لمدة ساعة على نار هادئة تماماً بعد أن يُضاف باقي الماء .
- يُحمّر اللوز بعد تقشيره (يراجع باب الإرشادات) ويقطّع إلى أنصاف أو يُترك كما هو ويُنشل من الزيت ويُفرش على الورق .
- يُقلّب الزبيب في نفس الزيت ويُنشل منه ويفرش على الورق حتى يتخلّص من الزيت .
- يُسكب الأرز بالطريقة العادية ويُراعى عدم تقليبه حتى يمكن غرف الخليط المتبقي تحت الأرز وفرده فوق وجه الطبق ثم يُزين باللوز والزبيب ويقدّم .
- ويُمكن سكب الأرز بطريقة ثانية بحيث توضع على القدر صينية أكبر من حجم فوهة القدر أو طبق ويُقلّب القدر رأساً على عقب في الصينية ثم يُرفع بتأن ويسوّى بحيث يظهر خليط اللحم والبصل والجزر على الوجه . ثم يزين بالزبيب واللوز ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً



الأرز بالحمص

المقادير :

٢ كيلو لحم بعظامه
٦ بصلات
٦ كؤوس أرز
٣ كؤوس حمّص أصفر
١ كأس زيت ذرة
البهارات وكلها صحيحة (بحباتها)

٤ قطع شيبه
١٠ حبات هيل
٤ أعواد قرفة
٦ حبات قرنفل
١ ملعقة طعام كمّون
ملح حسب الرغبة

الطريقة :

ـ يُسلق اللحم في قدر وتُزال الزفرة كلما ظهرت ثم تضاف البهارات ويُترك اللحم على النار حتى يُقارب النضج . ثم يزاد له الملح .
ـ يُرفع اللحم من المرق ويصفّى المرق من البهارات .
ـ يُقطّع البصل إلى حلقات ويوضع في قدر ويضاف إليه الزيت ويقلّب جيداً حتى يصفر . يضاف إليه اللحم المسلوق ورشة من الملح ويقلّب جيداً مع البصل حتى يحمر اللحم قليلاً .
ـ يسلق الحمص الأصفر إلى نصف سلقة .
ـ تُضاف ١/٢ كمية الحمص المسلوق .
ـ يُغسل الأرز جيداً وتضاف ١/٢ كمية الأرز ثم يضاف باقي الكمية من الحمص في الوسط .
ـ تضاف باقي كمية الأرز ويصب المرق قليلاً قليلاً ويُترك على نار متوسطة فهادئة حتى ينضج الأرز ويقدّم عادة مع سلطة الطحينة بالخيار (يراجع باب السلطات) .
ـ يقلب القدر في طبق التقديم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً



الأرز الكابلي «أ»

المقادير :

٢ كيلو لحم

٤ بصلات

عصير ٥ حبات طماطم

١ ملعقة طعام صلصة

١ كأس لبن زبادي

قشر برتقالة مبشور (مبروش)

قشر ليمونة مبشور (مبروش)

٦ كؤوس أرز

١٠ ملاعق طبخ زيت ذرة

١ ملعقة شاي ثوم مطحون (حسب الرغبة)

البهارات :

١ ملعقة شاي زعفران مطحون ينقع في ٦ ملاعق طعام من ماء الكادي ويترك جانباً

١/٢ ملعقة طعام من كل من البهارات المطحونة التالية :

قرفة ، قرنفل ، هيل ، كمّون

١/٤ ملعقة شاي جوزة الطيب

١/٢ كأس لوز بجلي (حجازي)

١/٢ كأس زبيب

٤ حبات قرنفل

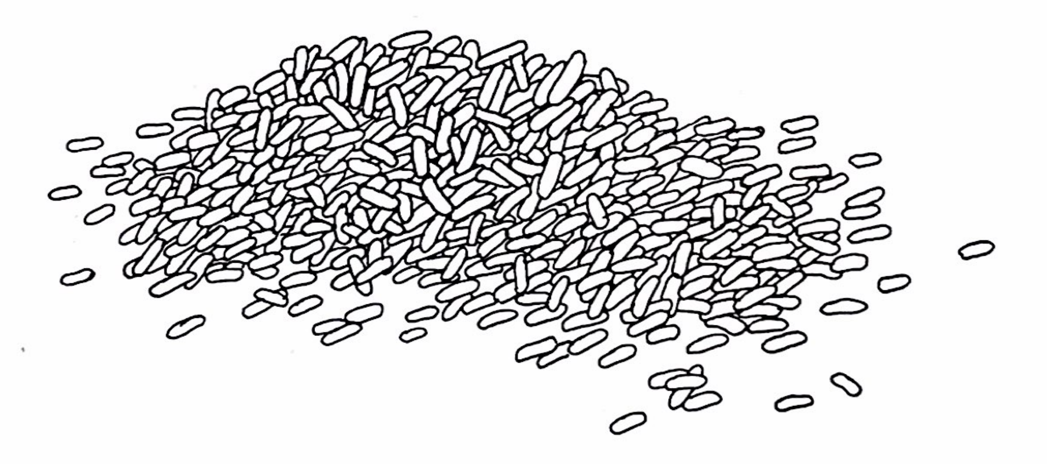
٤ حبات هيل

الطريقة :

- يُقشّر البصل ثم يقطّع إلى حلقات ويحمّر في الزيت حتى يصفر ويضاف إليه اللحم بعد تقطيعه مكعبات متوسطة .
- يقلّب جيداً حتى يتشرّب ماءه ويحمر قليلاً .

- يُضاف إليه ٤ كؤوس ماء ويضاف الثوم (إذا رُغب فيه) وعصير الطماطم ومبشور قشر البرتقالة والليمونة وتُترك الخلطة على النـار حـتى تتسـبّك (أي تبـقى على الزيت) .
- يُمزج اللبن مع البهارات ويُصب على اللحم ويُترك على نـار هـادئة حـتى ينضـج اللحم . ويزاد الملح .
- يُغسل الأرز جيداً ويُحمّى مقدار ملعقة طبخ زيت في قدر ويضاف إليه ٤ حبات هيل و ٤ حبات قرنفل ثم يضاف الماء المغلي فالأرز ليسلق نصف سـلق مـع زيـادة الملح ثم يصفّى .
- يُوضع الأرز على الخلطة ثم يُصب على وجهه منقوع الزعفران بعد تصفيته ويغطى جيداً ثم يُزج في فرن متوسط الحرارة .
- يُسلق اللوز أولا ثم يُقشّر ويقطّع إلى قطع طولية ويحمّر في الزيت وينشل ، ويحمّر الزبيب في نفس الزيت .
- عندما ينضج الأرز يقدّم بهذه الطريقة :

يؤخذ مقدار أربع ملاعق كبيرة من وجه الأرز وتخلط مع اللـوز والـزبيب ويُسكب الأرز في طبق كبير ويزين باللوز والزبيب المخلوط بالأرز ويقـدّم مـع سـلطة الخيـار باللبن .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

الأرز الكابلي «ب»

المقادير :

٢ دجاجتان

٣ كؤوس أرز

٢ بصلتان كبيرتان

١ كأس لبن زبادي

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

قشر برتقالة مقطّع إلى شرائح صغيرة

١ ملعقة طعام صلصة

١/٢ ملعقة شاي خولنجان

١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون

١ ملعقة شاي زعفران

٥ أعواد قرفة

٥ حبات هيل

٥ حبات فلفل أسود

ملــح

الطريقة :

ـ يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ويوضع في قدر ويُضاف إليه الزيت ويُرفع على النار حتى يذبل البصل مع مراعاة تقليبه من آن لآخر .

ـ يُنظّف الدجاج (يراجع باب الإرشادات) ثم يقطّع حسب الرغبة .

ـ يُضاف الدجاج إلى البصل وتُضاف جميع البهارات والملح .

ـ يُنقع الزعفران في ١/٤ كأس ماء ثم يُضاف إلى الدجاج ويُترك على نار هادئة .حتى ينضج ثم يرفع من المرق .

ـ يُضاف إلى المرق اللبن الزبادي والصلصة وقِشْر البرتقالة .

ـ يُغسل الأرز جيداً ويضاف إلى المرق ويُترك على نار هادئة حتى ينضج .

ـ يُوضع الأرز في طبق ويُرص الدجاج على السطح ويقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



الأرز الزربيان «أ»

المقادير :

٢ دجاجتان

٥ بصلات

١ كأس لبن زبادي

٣ كؤوس عصير طماطم

٥ كؤوس أرز

البهارات : مطحونة

١/٢ ملعقة شاي قرفة

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

١/٢ ملعقة شاي هيل

١ ملعقة شاي هرد (كركوم) ناعم

٢ قرنا فلفل حار أو بارد حسب الرغبة

٨ ملاعق طبخ زيت ذرة

ملح

الطريقة :

ـ يُقطّع البصل إلى حلقات ويحمّر في الزيت ثم يُرفع ويصفّى .

ـ يُقطّع الدجاج إلى أربع قطع بعد تنظيفه من الداخل والخارج جيداً (يراجع باب الإرشادات) ويحمّر في نفس الزيت .

ـ يُدق البصل جيداً ويوضع في قدر ويضاف إليه اللبن الزبادي وعصير الطماطم والبهارات والملح ما عدا الهُرد ، ويخلط جيداً .

ـ تُصب هذه الخلطة على الدجاج ويضاف الفلفل الحار أو البارد ويُترك على النار الهادئة حتى ينضج الدجاج ويتسبّك (أي تبقى على الزيت) .

ـ يُسلق الأرز بعد غسله في قدر آخر نصف سلق مع زيادة الملح ثم يصفّى .

ـ تُوضع نصف كمية الأرز في قدر ويرش الهرد ويقلّب جيداً ثم يُرص الدجاج وتُصب فوقه الخلطة .

ـ يُوضع باقي الأرز على الخلطة ويوضع على الوجه ملعقتا أكل زيت ذرة ويُترك على نار متوسطة الحرارة فهادئة مدة ساعة أو أكثر حسب النضج ويقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



الأرز الزربيان «ب»

المقادير :

٢ كيلو لحم ضأن أو دجاجتان
٦ كؤوس أرز عنبربو
٤ حبات بصل
٢ كأسا لبن زبادي
١ ملعقة شاي صغيرة من كل من البهارات المطحونة التالية : جوزة الطيب . خولنجان . هيل ناعم . قرفة . فلفل أسود . قرنفل . ملح ليمون
١ ملعقة طعام ماء كادي
١/٢ ملعقة طعام زعفران
٦ ملاعق طبخ زيت ذرة

بهارات بدون طحن :
١ قطعة صغيرة خولنجان
٦ حبات هيل
٨ حبات فلفل أسود
٢ عودا قرفة
توضع كل هذه البهارات في شاشة بيضاء وتـربط بشكل صرّة
ملـح

الطـريـقـة :

- يُفرم البصل ناعماً ويُقلى في الزيت حتى يحمر ثم يدق ناعماً .
- يُسلق اللحم بعد أن يُقطّع إلى مكعبات نصف سلق وتـُضاف إليه أثناء السلق صرّة البهارات.
- يُرفع اللحم من المرق ويُضاف إلى البصل ويُقلّب على النار تقليباً خفيفاً لمدة دقيقتين .
- يُوضع اللبن في إناء عميق وتـُضاف إليه البهارات الناعمة ثم يفرك الزعفران ويزاد عليه ثم يضاف إليه قليل من الملح .
- تـُضاف هذه الخلطة إلى اللحم والبصل وتـُرفع على النار الهادئة الحرارة .
- يُغسل الأرز جيداً ثم يسلق في مرق اللحم نصف سلق مع زيادة الملح ويصفّى ثم يضاف إلى الخلطة .
- يُرش السطح بماء الكادي ويُزج القدر في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى ينضج ويجف الماء ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

أرز باللحم

المقادير :

١ ١/٢ كيلو ونصف لحم ضأن بعظامه
٥ كؤوس أرز أمريكي
١٠ حبات فلفل أسود
٣ أعواد قرفة
١٠ حبات هيل
ملح

الطريقة :

- يُسلق اللحم في الماء بعد غسله جيداً ويُزال الريم من الوجه كلما ظهر ثم يُضاف إليه البهارات ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج . ثم يضاف الملح .
- يُضاف الأرز بعد غسله وتصفيته ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



الأرز البرياني

المقادير :

٢ كيلو لحم ضأن بعظامه
٥ كؤوس أرز أمريكي
٨ بصلات مقطعة إلى حلقات رفيعة
١/٤ كأس زيت ذرة
بهارات : ثلاثة أرباع ملعقة طعام مخلوطة من البهارات المطحونة التالية :
فلفل أسود ، كزبرة ناشفة ، قرفة ، هيل ، ليمون ناشف ، خولنجان ، هرد ، شيبه ، كمّون ، ملح ليمون ، ملح
ملعقة طعام زعفران مطحون ومنقوع بكأس من الماء

الطريقة :

- يُقطّع اللحم إلى قطع متوسطة ثم يُسلق في قدر وتُزال الزفرة كلما ظهرت .
- يُنشل اللحم من المرق عندما ينضُج ويُترك جانباً .
- يُقلى البصل بالزيت في قدر آخر يضاف إليه اللحم ويُقلّب جيداً ، ثم تضاف البهارات والملح وتضاف ١/٢ كمية الزعفران والليمون الناشف .
- يغسل الأرز جيداً ويصفّى ويسلق في مرق اللحم نصف سلق ثم توضع ١/٢ كمية الأرز فوق اللحم ويُرش ببقية الزعفران ثم يُضاف النصف الآخر من الأرز ويُترك على نار متوسطة الحرارة فهادئة حتى ينضُج . يُقدّم مع سلطة الخيار باللبن .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



مجدرة العدس الأسود

المقادير :

١ كأس عدس أسود
١ كأس أرز أمريكي
٦ بصلات
٥ ملاعق طبخ زيت ذرة أو سمن
١ ملعقة طعام كمّون حبات
٦ أو ٨ فصوص ثوم
١ ملعقة شاي فلفل أسود ناعم
ملح

الطريقة :

- تقطّع بصلة إلى قطع صغيرة في قدر وتحمّر في ملعقة طبخ زيت حتى يصبح لونها أصفر يضاف إليها الماء ثم الكمّون والثوم بعد تقشيره على أن يبقى بحباته ، ويضاف الفلفل الأسود والملح . .
- يُغسل الأرز ويصفّى ويغسل العدس الأسود ويصفّى ويضاف إلى القدر ويراعى أن يغمر الماء العدس والأرز .
- عندما يغلي تُخفف النار تحته ويُترك لينضج على أن لا يُهرس الأرز والعدس بل يبقى بحباته .
- يُقطّع بقية البصل إلى شرائح رفيعة ويقلى مع بقية الزيت حتى يصبح لونه أحمر . بعد سكب المجدرة في طبق التقديم يغطّى وجهها بالبصل المحمّر وتقدّم مع سلطة الخيار باللبن .

الكمية تكفي من ٣ ــ ٤ أشخاص

مغازلية اللحم

المقادير :

١ كيلو لحم هبر
٥ بصلات
٤ كؤوس أرز
١/٢ كأس زيت ذرة
١ كأس لبن زبادي
ماء لسلق الأرز
٣ فصوص ثوم أو حسب الرغبة
١ حبة طماطم

بهارات :
١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة الآتية :
هيل ، خولنجان ، قرفة ، قرنفل ، فلفل أسود .
ملح ،
١/٤ ملعقة شاي زعفران

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى حلقات ويُقلى في الزيت حتى يصفر ثم يُنشل .
- يُقطّع اللحم إلى مكعبات صغيرة ويضاف مع الثوم إلى الزيت ويُقلب جيداً .
- يُدق البصل جيداً ويضاف إلى اللحم وتضاف إليه البهارات ما عدا الزعفران والطماطم بعد أن تُقطّع إلى قطع صغيرة . يضاف اللبن الزبادي ومقدار ١/٢ كأس ماء ويُترك على النار حتى تنضُج الخلطة ثم يضاف الملح .
- يُسلق الأرز نصف سلق ويُضاف إليه مع ماء السلق ، الملح وملعقة طعام زيت .
- تؤخذ ١/٢ كمية الأرز وتصفّى والبقية تُترك في نفس القدر بعد أن تكون الخلطة قد تسبّكت (أي بقيت على الزيت) تُوضع فوق الأرز . وتعاد نصف كمية الأرز المصفّى على الوجه ويُحل الزعفران في الماء لمدة ١/٢ ساعة وتُرش على الأرز ويرفع على نار هادئة ويُترك حتى ينضُج .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

أرز وعدس
(معدوس)

المقادير :

٢ كأسا عدس أحمر

١ كأس أزر أمريكي

٤ بصلات متوسطة

٢ ملعقتا طبخ سمن بلدي أو زبد للوجه (حسب الرغبة)

١ ملعقة طعام كمّون بحباته

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

١ ملعقة شاي هُرد (كركوم) مطحون

١٠ فصوص ثوم بحباته.

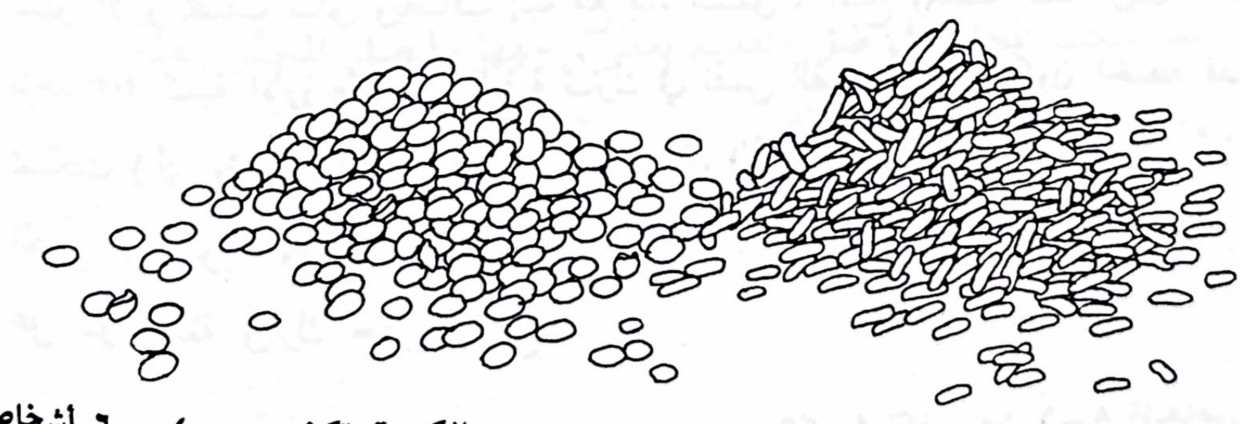
ملح حسب الرغبة

الطريقة :

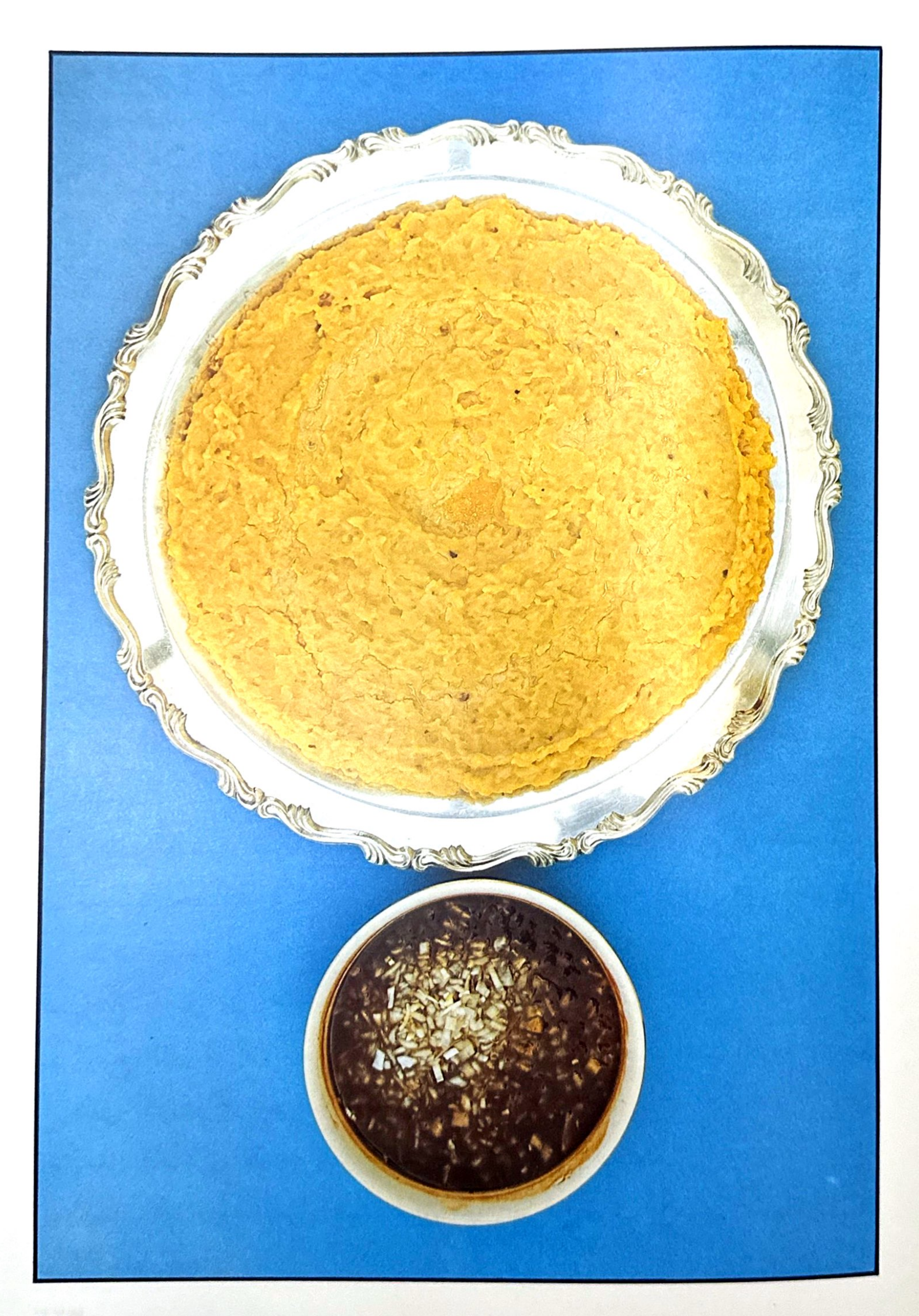
ـ يُفرم البصل ناعماً ويحمّر في الزيت ثم تضاف إليه ١٠ كؤوس ماء مغلي ويضاف الأرز والعدس والثوم والكمّون ويُترك على النار حتى ينضُج.

ـ يُضاف الملح والهُرد، وعند التقديم يُصب المعدوس في طبق ويُرش على الوجه الزبد أو السمن البلدي بعد أن يُحمَّى جيداً.

ـ تُقدَّم معه سلطة الحُمَر (باب السلطات).



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



مغازليّة الكشري

المقادير :

٢ كأسا كُشَري

٤ كؤوس أرز أمريكي

١/٢ كيلو لحم مفروم

٦ بصلات

٨ ملاعق طبخ زيت ذرة

١١/٢ كأس ونصف لبن زبادي

البهارات :

١/٢ ملعقة شاي من البهارات المطحونة التالية :

زعفران . هيل . قرفة .

فلفل أسود . كمّون . ملح

١/٢ ملعقة شاي زعفران ينقع في

٣ ملاعق طعام ماء ورد

٣ بيضات مسلوقة

الطريقة :

- يُنقع الكُشَري في الماء مع ملعقة طعام زيت لعدة ساعات حتى تخرج الحبوب من القشرة .
- يُنظّف الكُشَري تماماً من القشرة بطريقة الفرك والغسل ويُرفع في المصفاة .
- يُحضّر اللحم المفروم كالآتي : بإضافة بصلة مبشورة وملح ويُرفع على النار ويدق بطرف الملعقة جيداً حتى ينضج اللحم .
- يُقطّع البصل إلى حلقات ويحمّر في الزيت ويصفّى ويُترك جانباً .
- يُوضع اللبن في إناء عميق وتُضاف إليه البهارات والملح واللحم المفروم والبصل المقلي بالزيت ثم توضع الخلطة في قدر .
- يُسلق الكُشَري نصف سلق ويصفّى ويضاف إلى الخلطة .
- يُغسل الأرز جيداً ويُسلق نصف سلق مع الملح ثم يضاف إلى وجه الخلطة على أن لا يخلط معها .

- يُرش منقوع الزعفران بماء الورد على الأرز ، ثم يُرش ملعقتا طعام زيت ذرة أيضاً ويُرفع على نار هادئة حتى ينضُج .
- عند التقديم تؤخذ كمية من الأرز الموجود على سطح القدر (الأرز الأبيض) وتوضع على أطراف الطبق ثم يُقلّب الأرز بملعقة كبيرة ويُسكب في وسط الطبق ويُزين السطح بحلقات البيض المسلوق ويقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



صيّادية السّمك

المقادير :

١ سمكة وزنها ٢ كيلو

١٢ بصلة

١ ملعقة شاي ثوم مهروس (حسب الرغبة)

٢ حبتا طماطم

١ فص مستكه

٦ كؤوس أرز

البهارات : ١/٢ ملعقة شاي من البهارات المطحونة التالية : فلفل أسود ، كزبرة ناشفة

١ كأس زيت ذرة

بهارات بدون طحن :

٦ حبات هيل

٢ عودا قرفة

١ ملعقة شاي فلفل أسود

١ ملعقة شاي كمّون

١/٢ ملعقة شاي قرنفل

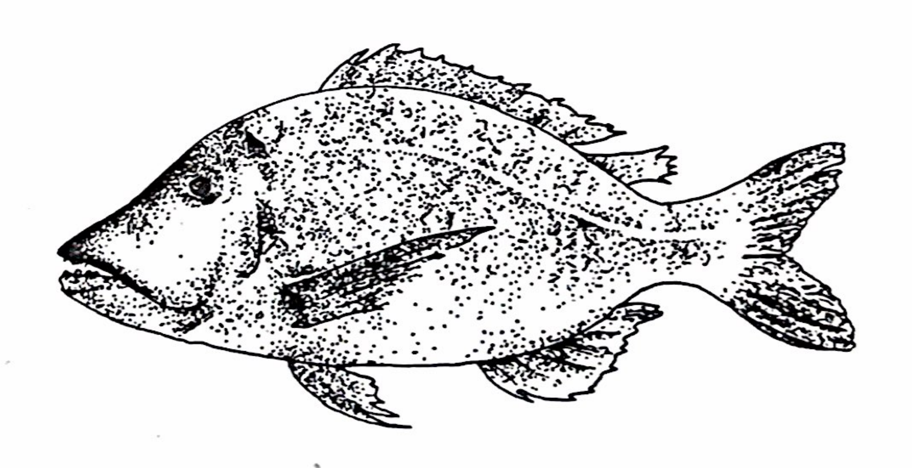
ملح

١ ملعقة شاي هيل مطحون

الطريقة :

- تُنظّف السّمكة وتقطّع إلى ثلاثة أجزاء ثم يؤخذ نصف كمية الثوم المطحون مع نصف كمية البهارات المطحونة (الفلفل الأسود والكزبرة الناشفة والملح) وتتبّل السّمكة وتُترك جانباً .
- يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة ويحمّر في الزيت ثم ينشل من الزيت ويضاف النصف الباقي من الثوم إلى الزيت ويضاف إليه السّمك والطماطم بعد تقطيعها والمستكه والبهارات غير المطحونة والملح ويقلّب قليلاً ويضاف إليه الماء المغلي .
- يُدق البصل جيداً وتضاف نصف كمية البصل إلى السّمك وهو يغلي ثم يُترك على النار الخفيفة حتى ينضُج السّمك .
- يُنشل السّمك من المرق ويصفّى المرق من البهارات .

- يُضاف النصف المتبقي من البصل إلى المرق ليغلي معه ثم يضاف الأرز وعندما يقرب الأرز من النضج تحمّر ملعقة هيل في ملعقة سمن بلدي أو زيت حسب الرغبة ويُرش على وجه الأرز ويُترك حتى ينضُج .
- عند التقديم توضع الصيادية في طبق وتؤخذ قطع السّمك ويُنزع منها الشوك وتقطّع قطع صغيرة وترص على وجه الصيادية وتقدّم .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

زربيان السّمك

المقادير :

٢ كيلو سمك

٢ كأسا لبن زبادي

٦ بصلات

١ ملعقة شاي من كل من البهارات
المطحونة التالية :
فلفل أسود ، كمّون ، قرنفل ،
قرفة ، زعفران ، هيل ،
خولنجان ،

١ ملعقة شاي ثوم مهروس

٦ كؤوس أرز

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
ملح

الطريقة :

- يُنظّف السّمك ويُغسل جيداً ثم يوضع في مصفاة حتى يتخلص من مائه .
- يُؤخذ جزء من البهارات المخلوطة والملح ويُتبّل بها السّمك .
- يُوضع السّمك في القدر ثم يُخلط اللبن مع البهارات جميعاً والملح والزيت ويُصب على السّمك ويرفع على النار حتى ينضُج نصف نضج .
- يُغسل الأرز ثم يُسلق نصف سلق مع الملح ويوضع على خلطة اللبن والسّمك ويُترك حتى ينضج الأرز ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

كبسة السّمك «أ»

المقادير :

١/٢ كيلو سمك كنعد (بدون شوك)
١/٢ كأس عصير حُمَر (تمر هندي)
٢ ملعقتا طعام صلصة طماطم
٥ فصوص ثوم مطحون (حسب الرغبة)
٥ بصلات
٤ كؤوس أرز أمريكي

البهارات :
١/٢ ملعقة شاي من البهارات المطحونة التالية :
فلفل أسود ، كمّون ، هيل ، قرفة ، هرد ، ملح
١/٢ كأس زيت ذرة

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة ويوضع في الزيت ويُرفع على النار حتى يصفر ويضاف إليه الثوم والبهارات والملح وعصير الحُمَر والصلصة ويُترك على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق .
- يُضاف إليه السّمك بعد تنظيفه ويُترك على النار حتى ينضج نصف نضج ثم يُرفع من المرق . يزاد ماء حسب حاجة الأرز .
- يُغسل الأرز جيداً ويصفّى ويضاف إلى الخلطة وعندما ينضج الأرز يرص السّمك على وجه الأرز ويغطى القدر . وعند التقديم يُرفع السّمك ويقطّع إلى قطع صغيرة ويسكب الأرز في طبق ويُجمّل بقطع السّمك .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كبسة السّمك ‹ب›

المقادير :

٢ كيلو سمك شعور أو هامور أو كنعد
٧ بصلات
٦ كؤوس أرز
٥ حبات ليمون أسود جاف
٣ ملاعق طعام زبد مذاب
١ ملعقة شاي زعفران منقوع بـ ١/٤ كأس ماء
٢ ملعقتا طعام بهارات مطحونة ومخلوطة وهي :
ليمون أسود جاف ، كزبرة ناشفة ، هيل ، فلفل أسود ، كمّون ، قرفة ، قرنفل
٢ قرنا فلفل حار
١ ليمونة
٢ ملعقتا طعام دقيق
زيت للقلي
ملـح

الطـريـقـة :

– يُنظّف السّمك جيداً (يراجع باب الإرشادات) ويقطّع إلى قطع متوسطة الحجم إذا كان نوع السّمك كنعد أو هامور أمّا إذا كان السمك شعور فيترك كما هو .
– يُتبّل السّمك بالملح والليمون والدقيق ويُترك جانباً لمدة ساعة .
– يُحمّى الزيت في مقلاة ويُقلى السّمك من الوجهين حتى يحمر ثم يُنشل من الزيت ويوضع جانباً .

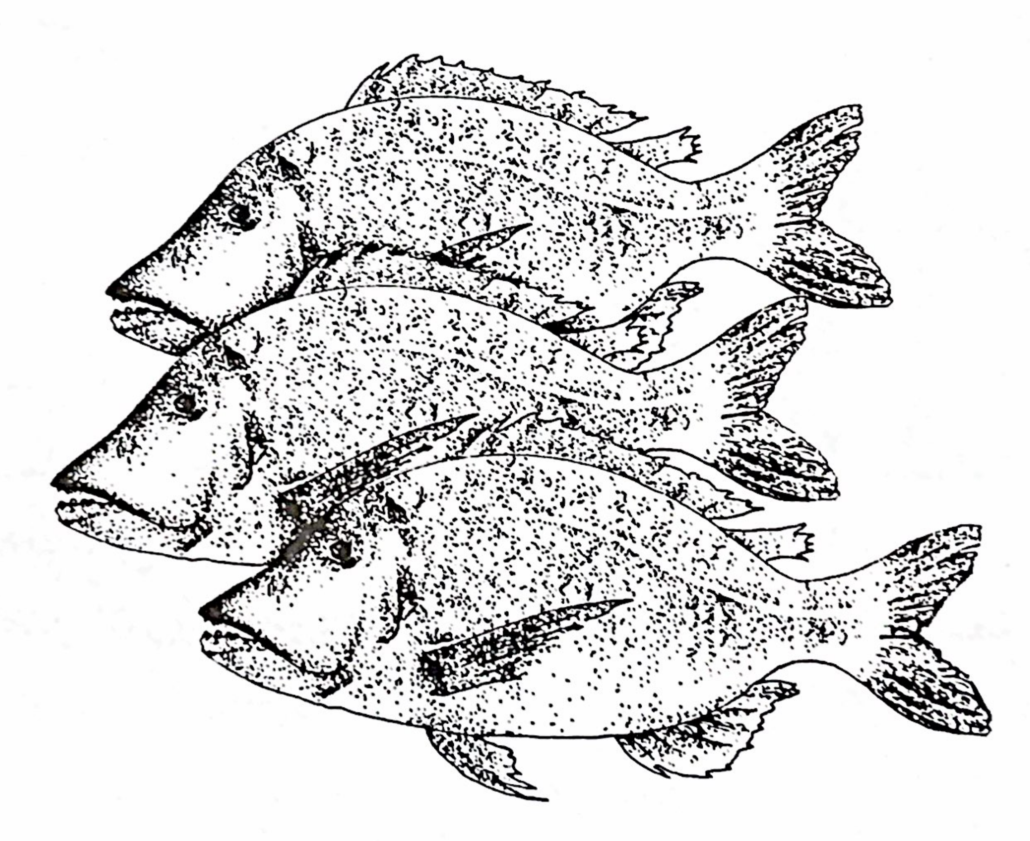
ـ يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ثم يوضع في نفس زيت قلي السّمك ويُقلّب باستمرار مع إضافة البهارات والملح إليه حتى يحمر لونه .

ـ يُغسل الأرز جيداً ثم ينقع في ماء لمدة نصف ساعة ثم يصفّى ماؤه ويسلق نصف سلق مضاف إليه ٥ حبات ليمون أسود والفلفل الحار والملح ثم يصفّى الأرز من ماء السلق .

ـ تُعد صينية كبيرة تكفي لإعداد كمية الأرز . توضع في البداية ١/٢ كمية البصل المحمّر مع البهارات وتُرص فوقه ١/٢ كمية قطع السمك ، ثم توضع ١/٢ كمية الأرز المسلوق ثم يوضع ما تبقى من البصل ، ثم النصف الباقي من السّمك وأخيراً يوضع النصف الباقي من الأرز .

ـ يُرش على وجه الأرز الزعفران المنقوع بالماء ، والزبد المذاب .

ـ يُرفع على النار حتى ينضج الأرز وعند التقديم تُقلب الصينية في طبق التقديم .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

أرز بالجمبري

المقادير :

١ كيلو جَمْبري

٣ بصلات

١ ١/٢ كأس ونصف عصير طماطم

٤ كؤوس أرز

البهارات :

ملء ملعقة شاي (من خليط

البهارات المطحونة التالية) :

قرفة ، هيل ، فلفل أسود ،

٨ ملاعق طبخ زيت ذرة

ملـح

الطريقة :

- يُنظّف الجَمْبري جيداً ويُزال الخيط الأسود من الظهر ، ويفرك بالدقيق والملح ثم يغسل .
- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويحمّر في الزيت .
- يُضاف إليه الجَمْبري ويحمّر أيضاً ويضاف عصير الطماطم والبهارات والملح وماء كاف لطبخ الأرز .
- يُغسل الأرز ويصفّى من الماء ويضاف إلى القدر ويُترك على نار متوسطة فهادئة حتى ينضُج .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



أرز بالكرشة

المقادير :

١ كِرشة خروف

٣ بصلات

٦ فصوص ثوم مهروس (يمكن الاستغناء عنه)

١/٢ كأس زيت ذرة

١/٢ كأس حمّص أصفر

٤ كؤوس أرز

ملح

توضع جميع البهارات غير المطحونة التالية في قطعة من الشاش وتعمل بشكل صُرّة

١٠ حبات فلفل أسود

١ ملعقة طعام كمّون

٦ حبات هيل

٣ حبات قطع شيبه

٢ عودا قرفة

٥ حبات قرنفل

الطريقة :

- تُنظّف الكِرشة جيداً (يراجع باب الإرشادات) ثم تُقطّع إلى قطع صغيرة وتُسلق مع الملح حتى تنضج ثم تُصفّى وتُترك على حدة .
- يُفرم البصل إلى حلقات رفيعة ويوضع في قدر ويضاف إليه الزيت ويُترك على النار حتى يصفر مع مراعاة تقليبه باستمرار .
- تُضاف الكرشة وتقلّب جيداً ويضاف الثوم وصُرّة البهارات والملح وتُقلّب معاً .
- يُسلق الحمّص حتى ينضج نصف نضج ويضاف إلى الكرشة .
- يُغسل الأرز جيداً ويوضع على الكرشة ويُسقى الأرز بمرق الكرشة قليلاً قليلاً حتى يقارب النضج يترك على نار هادئة حتى ينضج جيداً ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

أرز بالشبّت

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن
١ كيلو طماطم
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة أو سمن
٥ بصلات
٤ كؤوس أرز أمريكي
٢ حزمتا شبت أخضر
٢ كأسا فول أخضر (فصوص الفول الأخضر)
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
ملــح

الطريقة :

ـ يُقطّع البصل إلى حلقات ويوضع في القدر ويُضاف إليه السمن أو الزيت واللحم ويقلّب باستمرار حتى يصفر .

ـ تُعصر الطماطم وتُصفّى ويُضاف العصير والبهارات وقليل من الماء إلى القدر لينضج اللحم مع مراعاة تخفيض النار بقدر الإمكان ثم يزاد الملح .

ـ يُسلق الأرز نصف سلق مع قليل من الملح ويُترك جانباً .

ـ تُسلق فصوص الفول الأخضر نصف سلق (يمكن شراء فصوص الفول المثلج أو المعلب) وتُسلق نصف سلق أيضاً .

ـ يُقطّع الشبت إلى قطع صغيرة جداً ، أو يفرم ويُخلط مع الفول والأرز .

ـ تُضاف خلطة الأرز إلى قدر اللحم ويغطّى جيداً .

ـ يُرفع على نار متوسطة الحرارة فهادئة حتىٰ ينضُج الأرز ثم يُقْلَب في طبق التقديم ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كبسة الفقع

المقادير :

١ كيلو فقع
١ كيلو لحم بالعظام (ويمكن الاستغناء عن اللحم)
٤ كؤوس أرز
٢ كأسا عصير طماطم
٦ ملاعق طبخ زبد أو زيت ذرة
٤ بصلات
٤ حبات ليمون جاف
١ ملعقة طعام بهار مخلوط (راجع الإرشادات)
١ ملعقة شاي ملح
٢ قرنا فلفل أخضر حار

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويوضع في قدر ويُحمّر بالزبدة حتى يصفر لونه. يقطّع اللحم إلى قطع متوسطة ويُغسل ويصفّى من الماء ثم يُضاف إلى البصل.
- يُقلّب اللحم والبصل جيداً ثم تُضاف البهارات وعصير الطماطم والفلفل الأخضر. تُترك الخلطة على نار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج.
- يُغسل الفقع جيداً ويقشّر ويقطّع إلى مكعبات متوسطة ثم يعاد غسله ويُضاف إلى اللحم ثم يضاف الملح. ويزاد ماء حسب حاجة الأرز.
- يُغسل الأرز ويضاف إلى القدر ويُترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز والفقع. ويراعى عدم تقليبه حتى لا يهتري الفقع.
- تُقلب الكبسة في طبق التقديم بحيث يكون الأرز في قاع الطبق واللحم والفقع على السطح وتقدّم.

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



الكبسة بالربيان



المقادير :

١/٢ نصف كيلو روبيان ناشف (جَمْبري مجفف)

٦ كؤوس أرز

٥ ملاعق طبخ سمن أو زيت ذرة

٥ بصلات

٦ حبات طماطم

١ ملعقة طعام فلفل أحمر ناعم (شطة) (حسب الرغبة)

ملح

الطريقة :

- يُنقع الروبيان في ماء مغلي لمدة ساعة ثم يقشّر ويُغسل جيداً .
- يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ويوضع في القدر ويضاف إليه الزيت ويُرفع على النار حتى يصفر ثم يضاف إليه الروبيان ويُحمّر جيداً مع البصل .
- تُعصر الطماطم ويضاف العصير إلى الروبيان ويُتبّل بالملح والفلفل الأحمر ويُترك على نار هادئة .
- يُغسل الأرز جيداً ويُسلق في ماء مغلي نصف سلق مع الملح ثم يصفّى الأرز ويُضاف إلى خليط الربيان ويُرفع على نار متوسطة الحرارة ثم هادئة حتى ينضُج ويقدّم عادة مع سلطة البصل (باب السلطات) .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

الكبسة باللحم

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن بعظامه

١/٢ كيلو طماطم

٤ بصلات

٤ كؤوس أرز

٨ ملاعق طبخ زيت ذرة أو سمن مذاب

٤ أعواد قرفة

٤ حبات ليمون جاف

٨ حبات هيل

ملح خسب الرغبة

٣ قرون فلفل حار (حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُقطَّع اللحم إلى قطع متوسطة أو صغيرة حسب الرغبة ويُغسل جيداً ويُوضع في مصفاة ليجف من مائه .
- يُقشّر البصل ويُقطّع ويُوضع في قدر ويُضاف إليه الزيت ويُرفع على النار حتى يصفر مع مراعاة تقليبه من آن لآخر .
- يُضاف اللحم ويُقلّب جيداً مع البصل حتى يحمر ثم تضاف الطماطم بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ويضاف الماء المغلي ويُترك القدر على نار متوسطة الحرارة حتى ينضُج اللحم ثم يزاد الملح .
- يُضاف الليمون الجاف والهيل والقرفة . يزاد ماء حسب حاجة الأرز .
- يُنقّى الأرز ويُغسل جيداً ويُضاف إلى المرق ويُترك على النار حتى ينضُج ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



المشخول

المقادير :

١/٢ نصف كيلو لحم
٦ كؤوس أرز
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة أو سمن
٦ حبات طماطم
٣ بصلات
٣ حبات ليمون جاف
٢ عودا قرفة
٦ حبات هيل
ملح

الطريقة :

- يُقشّر البصل ثم يقطّع ناعماً ويوضع في القدر ويضاف إليه السمن ثم يرفع على النار ويقلّب باستمرار حتى يصفر .
- يُغسل اللحم ويقطّع إلى قطع متوسطة أو صغيرة حسب الرغبة ويوضع على البصل ويقلّب جيداً حتى يحمر قليلاً .
- يُعصر الطماطم ويضاف إلى القدر ويحرّك الجميع ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج اللحم ثم يضاف الملح .
- يُضاف الماء المغلي إذا احتاج اللحم على ألا يزيد مقدار المرق بعد نُضج اللحم عن ٤ كؤوس .
- يُغسل الأرز جيداً ويُنقع في قدر آخر لمدة ساعة أو يسلق نصف سلق مع الملح لمدة عشر دقائق ويُصفّى ويُضاف إلى اللحم ثم تُضاف البهارات على وجه الأرز ويُترك القدر على نار متوسطة فهادئة حتى ينضُج الأرز ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

الدشمة

المقادير :

٢ كأسا فول نابت
٤ كؤوس أرز
٥ بصلات
١ حزمة صغيرة شبت
١ حزمة صغيرة نعناع
١ حزمة صغيرة كزبرة خضراء
١/٢ ملعقة شاي هرد (كركوم)
١/٢ كأس زيت ذرة
١/٢ كأس عصير طماطم
١/٢ ملعقة طعام كمّون بحباته
ملح

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويقطّع إلى حلقات ويوضع في القدر ويُضاف إليه الزيت ويُرفع على النار ويُترك حتى يصفر مع مراعاة التقليب من آن لآخر.
- يُضاف الفول النابت المقشّر ويقلّب معه لمدة عشر دقائق ثم يُضاف إليه ١/٢ كأس ماء ثم عصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبّك (يظهر الزيت على الوجه).
- تُغسل الخضروات بعد تنظيفها ثم تُفرم جميعها.
- يُغسل الأرز جيداً ويسلق نصف سلق مع الملح.
- يؤخذ ١/٢ مقدار الأرز ويوضع في قدر ويضاف إليه الهرد ويقلّب جيداً.
- تُخلط الخضروات مع الفول ويضاف الملح وتوضع على النار لمدة خمسة دقائق ثم تضاف للأرز.
- يُضاف بقية الأرز المسلوق ويُرفع على نار هادئة ويُترك حتى ينضج.
- يُقلّب القدر في طبق أو صينية التقديم ويقدّم.

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

الأرز المطبق

المقادير :

١/٢ نصف كيلو لحم
١ بصلة كبيرة
٢ حبتا طماطم مقطعتان
٤ ملاعق طعام صلصة
١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :
قرفة . فلفل أسود . كمّون . هيل
١ ملعقة طبخ زبيب
٣ حبات ليمون أسود
٣ ملاعق زيت ذرة
٢ ملعقتا طبخ زبدة
٣ كؤوس أرز
٣ أعواد قرفة
ملـــح

الطـريـقـة :

- يُقطّع اللحم ويُغسل جيداً ثم يُسلق في ماء وملح نصف سلق ويُرفع عن النار ويُترك جانباً .
- يُغسل الأرز جيداً ويُسلق نصف سلق بمرق اللحم مع إضافة أعواد القرفة أثناء السلق .
- يُقشّر البصل ويقطّع ناعماً ويضاف إليه الزيت ثم يُرفع على النار ويُقلّب حتى يحمر البصل .
- يُضاف إليه الزبيب والملح والليمون الأسود والطماطم والبهارات والصلصة ويُترك على نار هادئة حتى يتشرّب ماءه) .

- يُضاف إليه اللحم المسلوق ثم الأرز المسلوق ويُغطّى وجه الأرز بالزبد .
- يُغطّى القدر جيداً ويُرفع على نار عالية حتى يبدأ البخار بالظهور على وجه الأرز ثم تخفف النار ويُترك لمدة ثلاثة أرباع الساعة ، أو حتى ينضج الأرز .
- يُقلب الأرز في طبق ويقدّم .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

المحمّر

المقادير :

١/٢ كيلو سمك
٣ كؤوس أرز
٢ حبتا طماطم
١ بصلة
١ ملعقة طعام زبيب
٢ ملعقتا طبخ زبد
٢ ملعقتا طعام صلصة
٤ أعواد قرفة
١ ملعقة طعام بهار مكوّن من الخليط الآتي :
قرفة . فلفل أسود . كمّون . هيل
ليمون جاف

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ كأس سكر
ملح
٢ حبتان ليمون جاف

الطريقة :

– يُوضع السكر في قدر ويُرفع على النار ويقلّب حتى يصبح السكر بني اللون .
– يُضاف إليه خمس كؤوس ماء وأعواد القرفة .
– يُغسل الأرز جيداً ويُضاف إلى السكر والماء ويُترك حتى يُقارب النضج ثم يصفّى في مصفاة ويُترك جانباً .
– يُغسل السّمك جيداً ويُتبّل بالملح ونصف كمية البهارات .
– يُحمر البصل في الزيت بعد أن يقطّع وتضاف إليه بقية البهارات والملح والطماطم

بعد أن تُقطَّع إلى قطع صغيرة والليمون الجاف والصلصة والزبيب .

- يُرص السّمك فوق خليط البصل والطماطم ويُضاف إليه الأرز المسلوق .
- يُغطّى سطح الأرز بالزبد ويُرفع على نار متوسطة الحرارة فهادئة لمدة ساعة تقريباً حتى ينضُج ثم يقدّم . يُقْلَب القدر في صينية حتى يكون السّمك والخلطة على الوجه .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الأرز الشـــرقي

المقـاديـر :

٢ دجاجتان
١ كأس عصير طماطم
٢ بصلتان مبشورتان
٤ كؤوس أرز أمريكي
١/٢ كأس زيت ذرة
٤ بصـلات (للتزيين)
٤ بيضات مسلوقة
١/٢ كأس لوز بجلي (حجازي)
١/٢ كأس زبيب
٣ أعواد قرفة
ملـح

٨ حبات هيل
١٠ حبات فلفل أسود
١/٤ ملعقة شاي هرد ناعم (كركوم)
البهارات لخلطة البصل
(للتزيين) ملء ملعقتي شاي
من خليط البهارات المطحونة
التالية : هيل . قرفة .
خولنجان . قرنفل . فلفل أسود
قليل من الزعفران . ملح
١/٢ ملعقة طبخ زبد مذاب

الطـريـقـة :

- يُنظّف الدجاج جيداً (يراجع باب الإرشادات) وتُقطّع الواحدة إلى أربع قطع وتسْلق وتُزال الزفرة كلما ظهرت .
- يُضاف البصل المبشور وعصير الطماطم والبهارات (بحباتها) والملح ويُترك على النار حتى ينضج الدجاج نصف نَضج .
- يُنشل الدجاج من ماء السلق ثم تُخلط البهارات المطحونة ويؤخذ نصف كميتها ويُتبّل بها الدجاج .
- يُرص الدجاج في صينية ويُدهن السطح بقليل من الزبد ويُزج في الفرن ويُترك حتى يحمر .

ـ يُغسل الأرز جيداً ثم يُضاف للمرق المغلي بحيث لا يقل مقدار المرق عن ٨ كؤوس يُرفع على نار متوسطة الحرارة ثم هادئة حتى ينضُج .

ـ يُسلق اللوز ويُقشّر ويُقطّع إلى أنصاف ويُقلى حتى يحمر ويُترك جانباً .

ـ يُقلى الزبيب ويُنشل ويُترك جانباً .

ـ يُقشّر البصل ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويوضع في مقلاة وتُضاف إليه ٣ ملاعق طبخ زيت ويُرفع على النار ويُقلّب باستمرار وعندما يذبل تضاف إليه بقية البهارات المطحونة والملح وعندما يبدأ البصل في الاصفرار يُرفع عن النار ويضاف إليه اللوز والزبيب .

ـ عندما ينضُج الأرز (يُسكب) في طبق واسع ويُزين الأرز بالخلطة وحلقات البيض وقطع الدجاج المحمّر ويُقدّم .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الأرز الحساوي

المقادير :

١ كيلو لحم غنم مقطّع إلى قطع صغيرة
٤ كؤوس أرز حساوي (أرز يزرع في الأحساء) أو أي أرز آخر
٨ كؤوس ماء مغلي
١ حزمة سلق مفرومه
١ كيلو طماطم
٤ بصلات
١/٢ كأس زيت للقلي

البهارات :

١ ملعقة طعام من خليط البهارات التالية :
فلفل أسود . قرفة . كزبرة ناشفة . قرنفل . هيل .
ليمون ناشف
ملــح

الطريقة :

– يُقشّر البصل ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويوضع في قدر ويُضاف إليه الزيت ويُرفع على النار ويُقلّب باستمرار حتى يحمر البصل نصف احمرار .
– يُضاف إليه اللحم ويُتبّل بالبهارات .
– تُعصر الطماطم ويُضاف العصير إلى القدر ويُترك الخليط على النار لمدة ١/٢ ساعة ثم يزاد الملح .
– يُضاف إليه السلق بعد تقطيعه وغسله جيداً ويُضاف الماء المغلي ويُترك لمدة ١/٢ ساعة على النار .
– يُغسل الأرز الحساوي جيداً ويضاف إلى مرق اللحم ويُترك على نار هادئة حتى ينضج ويقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الأرز بالبصل

المقادير :

٢ كيلو لحم ضأن بالعظام
٥ كؤوس أرز
١٠ بصلات
١ كأس زيت ذرة
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود
٢ قطعتا شيبه
٦ حبات قرنفل
٣ أعواد قرفة
٦ حبات هيل
ملح

الطريقة :

ـ يُقطّع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع في قدر ويُغمر بالماء وتُضاف إليه أعواد القرفة والشيبه والهيل والقرنفل والفلفل الأسود .

ـ يُرفع القدر على النار ويُترك حتى ينضُج اللحم ثم يزاد الملح . ثم يُرفع عن النار ويُترك جانباً .

ـ يُقشّر البصل ويقطّع إلى حلقات ويوضع مع الزيت في قدر آخر ويُرفع على النار ويُقلّب حتى يصفر لونه ثم يُصفّى من الزيت .

ـ يُغسل الأرز جيداً ثم يوضع نصف مقدار الأرز في قاع القدر ثم يضاف البصل ويصفّى اللحم من المرق ويضاف إلى البصل .

ـ يُضاف النصف الباقي من الأرز ثم يُصب عليه مرق اللحم تدريجياً بعد تصفيته من البهارات ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج الأرز .

ـ عند التقديم يراعى وضع الخلطة على وجه الأرز ويقدّم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

الارز بالسمك وشرائح الليمون

المقادير:

- ١/٢ كيلو سمك كنعد (بدون شوك)
- ٢ كأسا أرز
- ١ بصلة مقطعة تقطيعاً ناعماً
- ٣ فصوص ثوم مهروس
- ٤ حبات طماطم مقشرة ومقطعة صغيرة
- ٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة
- ٤ ليمونات مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١٠ حبات فلفل أسود
- ١ ملعقة شاي كمّون مطحون
- ١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

الطريقة:

- يُغسل الأرز جيداً ثم يُسلق في ماء مملح ويضاف إليه أثناء السلق الفلفل الأسود بحباته ويُترك حتى ينضُج ثم يُصفّى من ماء السلق ويُغسل بالماء البارد ويُترك جانباً.
- يُحمّر الثوم والبصل في مقلاة على نار هادئة مع الزيت حتى يذبل البصل ثم تضاف الطماطم وتُترك على نار هادئة حتى يغلظ قوام الطماطم ثم يضاف الملح والفلفل الأسود المطحون.
- يُغسل السّمك ويُسلق في ماء مملح وعندما ينضُج يصفّى من الماء ويهرس بالشوكة.
- يُخلط السّمك مع الأرز الناضج ويتبّل بالكمّون.
- يُدهن طبق فرن عميق بالزيت ثم يوضع ١/٢ مقدار الأرز في القاع.
- توضع صلصة الطماطم في الوسط ومن فوقها بقية الأرز.
- يُغطّى سطح الأرز بشرائح الليمون ثم يُغطّى بورق قصدير ويُزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة ثم يقدّم.

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

أرز بالجمبري والخضار

المقادير :

١/٢ كيلو جَمْبري
٢ كأسا خضار مشكلة (بزاليا . جزر ، فاصوليا)
٣ كؤوس أرز
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
٣ حبات هيل
١ ملعقة طبخ زبد
ملح

الطريقة :

ـ يُسخّن الزيت ، ويُغسل الأرز جيداً ويصفّى من مائه ويضاف إلى الزيت ويقلّب جيداً ثم تضاف حبوب الهيل والماء المغلي والملح ويُترك على نار متوسطة الحرارة حتى ينضُج .

ـ تُسلق الخضار بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ويقطّع الجَمْبري بعد تنظيفه إلى قطع صغيرة (يراجع باب الإرشادات) .

ـ توضع الخضار والجَمْبري في مقلاة ويضاف إليها الزبد وتقلّب جيداً ثم ترفع عن النار .

ـ يُقلّب الأرز في صينية ويضاف إليه خليط الخضار بالجَمْبري وتُقلّب جيداً ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

المفلّق من الإحساء (أ)

المقادير :

٥ كؤوس حَبّ جَريش ناعم (قمح مطحون ناعم)
١ كيلو لحم أو كيلو ربيان منظّف
٦ حبات طماطم
٢ بصلتان
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ ملعقة طعام بهارات مطحونة ومخلوطة
٢ عودا قرفة
٣ حبات قرنفل
٣ بيضات مسلوقة
ملح

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ثم يوضع في قدر مع الزيت ويُرفع على النار ويقلّب حتى يحمر .
- يُضاف اللحم بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة بدون العظم أو الربيان المنظف .
- تُضاف الطماطم بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ويُترك القدر على النار لمدة ٥ دقائق ثم تضاف ١٠ كؤوس ماء والبهارات .
- يُحمص (الجَريش) في مقلاة مع مراعاة التقليب المستمر إلى أن يحمر لونه ثم يُغسل ويصفّى ويضاف إلى اللحم والطماطم والبهارات .
- يُترك على النار حتى ينضُج تماماً ويضاف الملح . ثم يُسكب في طبق ويُجمّل بالبيض المسلوق ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

المفلـــق «ب»

المقـاديـر :

١ كيلو لحم غنم

٥ كؤوس من المفلق

(نوع من أنواع الجريش)

١٠ كؤوس ماء مغلي

١ كيلو طماطم

٣ بصلات

١/٢ كأس زيت ذرة

البهارات :

١/٢ ملعقة طعام من البهارات

المطحونة (والمخلوطة) التالية :

فلفل أسود . قرفة . هيل .

كزبرة ناشفة . قرنفل .

ليمون جاف

ملـــح

الطـريـقـة :

- يُقشّر البصل ويُقطّع قطعاً صغيرة ويوضع في القدر ويُضاف إليه الزيت ويُرفع على النار ويقلّب بين حين وآخر حتى يصفر .
- يُقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ويُضاف إلى البصل وتُضاف إليه البهارات .
- تُعصر الطماطم ويُضاف العصير إلى الخلطة ويُترك لمدة ١/٤ ساعة على النار .
- يُضاف إليه الماء المغلي والملح ويُترك على النار لمدة ساعة .
- يُحمص المفلق في صينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونه ثم يُخرج من الفرن ويُترك حتى يبرد .
- يُغسل المفلق ويُضاف إلى مرق اللحم ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج الجريش .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

جريش باللبن

المقادير :

١٠ كؤوس لبن حامض (لبن زبادي)
٤ كؤوس جريش (قمح مطحون خشناً)
١ قطعة بحجم الكف من الشحم الجامد الموجود عادة بين قطع اللحم
٤ قرون فلفل أحمر حار
٢ ملعقتا طعام كمّون مطحون
١ ملعقة طبخ زبد أو سمن (للوجه)
ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- يُوضع اللبن والملح في قدر ثم يرفع على النار مع مراعاة تحريكه وعندما يبدأ اللبن في الغليان ، يُدق الشحم والكمّون والفلفل الأحمر بالمدق ويضاف إلى اللبن .
- يُغسل الجريش ويُصفّى ثم يضاف إلى اللبن مع مراعاة تغطيته وتركه على نار هادئة لمدة ثلاث ساعات ويضاف الماء إذا لزم .
- يُرفع عن النار ويدق جيداً بمضرب خشبي خاص .
- يُوضع الجريش في إناء التقديم ويُحفر وسطه حفرة يوضع فيها الزبد أو السمن بعد إذابته ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً



المضروبة

المقادير :

٢ كيلو لحم هبر من الفخذ

٢١/٢ كأسان ونصف أرز عنبربشاوري

١/٢ كيلو طماطم

٤ بصلات مفرومة

٢ حبتا ليمون جاف

٢ حبتا فلفل أخضر بارد مفروم

٧ أعواد قرفة

٢ ملعقتا طعام فلفل أسود حبوب

١٠ حبات هيل (حَبّ الهال)

٢ ملعقتا طعام ملح

٣ فصوص ثوم مهروس

٢ ملعقتا طعام صلصة



الطريقة :

- يُغسل اللحم جيداً ثم يُسلق في الماء ويُنزع الريم عن وجه المسلوقة (المرق).
- يُضاف الفلفل الأسود والهيل والقرفة إلى اللحم ويُترك على النار الهادئة لينضج ثلاثة أرباع نُضج.
- يُضاف إليه البصل والثوم والفلفل الأخضر والطماطم ثم الصلصة والملح ويُترك على النار حتى يتم نُضج اللحم تماماً ثم يُنشل اللحم من المرق.
- يُصب المرق في عصارة الطماطم ويُعصر جيداً مع جميع محتوياته.
- يُعاد المرق إلى النار مع إعادة اللحم ثانية ويضاف الأرز مع زيادة قليل من الملح.
- يُهرس اللحم والأرز بملعقة خشبية جيداً من حين لآخر مع استمرار الخبط والهرس لكي يتجانس اللحم مع الأرز ويترك على نار هادئة.
- يُراعى زيادة الماء الساخن ليساعد على استمرار الهَرس.
- وعندما يتجانس الخليط ويتماسك يقدّم ساخناً في الحال.

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

هريس الإحساء «أ»

المقادير :

١ كيلو من لحم الفخذ بدون عظم أو دجاجة ونصف	٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة أو سمن
٤ كؤوس هَريس (قمح يستعمل خصيصاً لعمل الهَريس)	ملــح
ماء حسب الحاجة	

الطريقة :

- يُقطّع اللحم ويُغسل جيداً ثم يوضع في قدر ويُملأ القدر بالماء ويُرفع على النار .
- يُغسل القمح جيداً ويضاف إلى اللحم ويُترك على نار متوسطة ثم هادئة لمدة خمس أو ست ساعات .
- عندما يغلظ قوامه يُرفع عن النار ويُضرب بملعقة خشبية جيداً حتى يتجانس اللحم والقمح تماماً ثم يضاف الملح .
- يُفرش في طبق مسطّح ويوضع الزيت على الوجه ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً



هريس حائل «ب»

المقادير :

٥ كؤوس حبّ هريس (قمح يُستعمل خصيصاً لعمل الهَريس)

١ كيلو لحم هبر بدون عظم

٦ حبات طماطم

٤ بصلات

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة

١ ملعقة طعام بهارات مخلوطة ناعمة

ماء وملح

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ثم يوضع مع الزيت في قدر ويُرفع على النار ويقلّب حتى يذبل ويصفر لونه .
- يُقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ويُغسل ثم يضاف إلى البصل ويقلّب إلى أن يحمر .
- تُقطّع الطماطم وتضاف إلى القدر ثم يُتبّل بالملح والبهارات يُصب عليها الماء ثم يُضاف الحَبّ مع مراعاة أن يكون الماء كافياً لتغطية الحَبّ ثم يُترك على النار لمدة ٤ ساعات أو ٥ ساعات حتى يغلظ قوامه .
- يُرفع عن النار ويُضرب بملعقة خشبية حتى يتجانس ويُهرس تماماً ثم يقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

هريس القصيم «ج»

المقادير :

١ كيلو لحم بتلو شرائح

٣ كؤوس قمح

٢ ملعقتا طعام سكر مطحون

٢ ملعقتا طعام قرفة مطحونة

١ ملعقة طبخ زبد مذاب

قليل من الملح

الطريقة :

ـ يُغسل القمح جيداً ثم يُنقع لمدة ساعة بماء ساخن .

ـ يُغسل اللحم ويوضع في قدر ويرفع على النار ويضاف إليه ماء كاف لتغطيته وتُزال الزفرة كلما ظهرت .

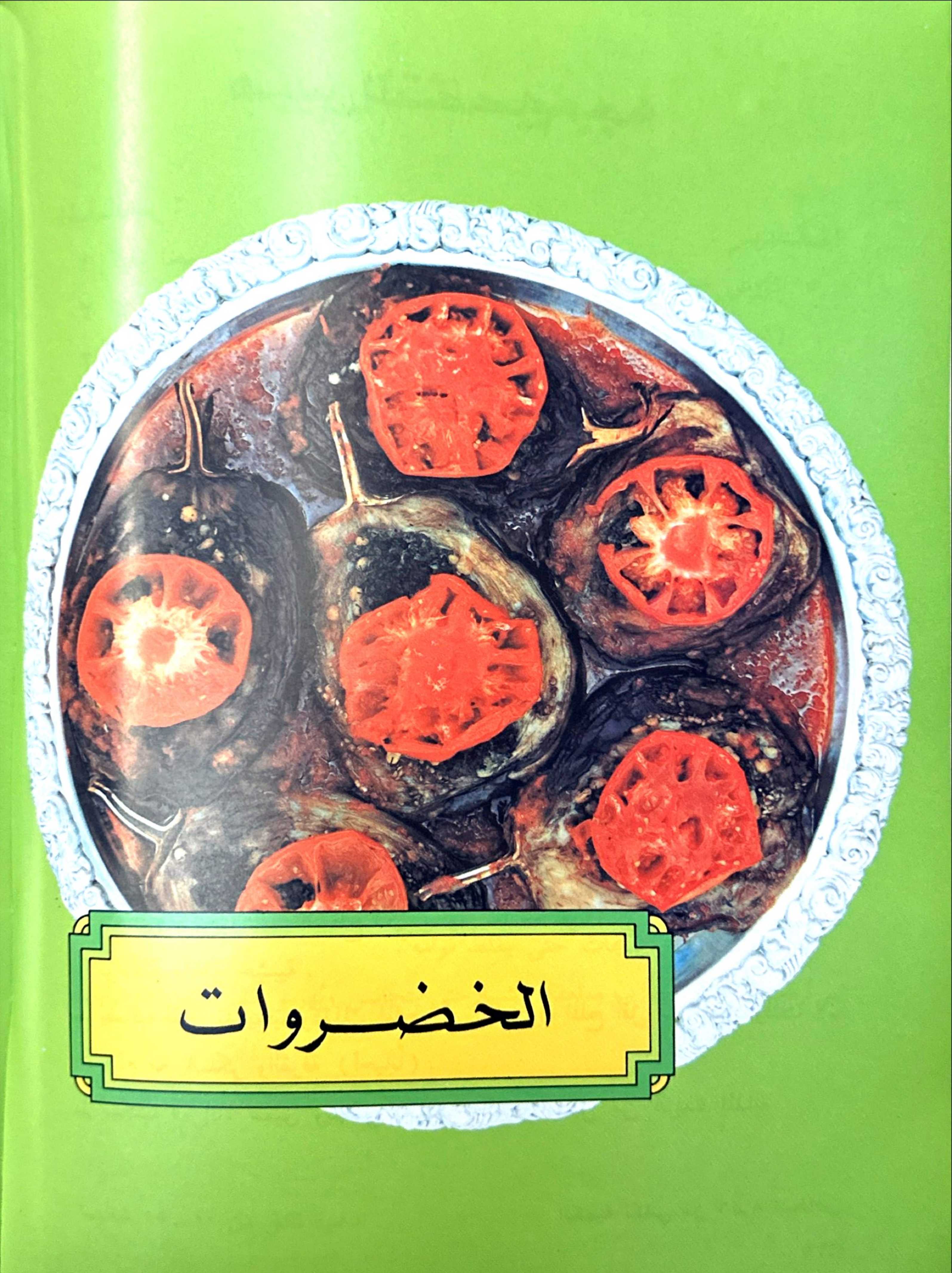
ـ يُضاف القمح ويُترك على النار لمدة ساعة ثم يضاف له مقدار ٤ كؤوس ماء مغلي .

ـ يُوضع القدر في فرن هادئ الحرارة ويُترك لمدة ٣ ساعات ويُخرج من الفرن ويصب منه المرق المتكون على السطح لكي يسهل خلطه جيداً أي (اللحم والقمح) بواسطة ملعقة خشبية .

ـ يُضاف المرق تدريجياً وكذلك الملح على أن يكون الملح أقل من المعتاد وذلك لأنه يقدّم مع السكر والقرفة (أحياناً) .

ـ يُسكب في إناء عميق ويجمّل بالسكر والقرفة وقليل من الزبدة المذابة

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص


الخضروات

الباب العاشر

أنواع الخضروات :

١ ـ يخني البصل

٢ ـ طماطم باللحم

٣ ـ السّبانخ

٤ ـ سبانخ باللحم المفروم

٥ ـ كباب السّبانخ

٦ ـ اللّفت

٧ ـ فاصوليا خضراء باللحم

٨ ـ فاصوليا ناشفة

٩ ـ فاصوليا ناشفة بالفرن

١٠ ـ رِجْله بالعدس (بقلة)

١١ ـ باميه باللحم

١٢ ـ باميه ناشفة

١٣ ـ مَـخْتوم الباميه

١٤ ـ باميه بالـحُـمَرْ والطماطم

١٥ ـ ملوخية مورّقة (أ)

ـ ملوخية مورّقة (ب)

١٦ ـ ملوخية خضراء بالدجاج أو اللحم

١٧ ـ ملوخية ناشفة باللحم أو الدجاج (أ)

ـ ملوخية ناشفة باللحم أو الدجاج (ب)

١٨ ـ هَريسة الملوخية (أ)

ـ هَريسة الملوخية (ب)

١٩ ـ قرنبيط بالكزبرة الخضراء

٢٠ ـ مسقّعة الباذنجان الأسود بالحمص (أ)

ـ مسقّعة الباذنجان الأسود بالطماطم (ب)

٢١ ـ باذنجان أسود بالفرن (أ)

ـ باذنجان أسود بالفرن (ب)

٢٢ ـ مَـخْتوم باذنجان أسود

٢٣ ـ بطاطس باللحم

٣٤ ـ صينية البطاطس

٢٥ ـ فقع بالطماطم (أ)

ـ فقع باللبن (ب)

٢٦ ـ الدبه العربي

٢٧ ـ الغَلّيه (قرع بالمرق)

٢٨ ـ كوسا بالحمّص

٢٩ ـ صينية الخضار

٣٠ ـ بَصل مَـحْشو

٣١ ـ طماطم مَـحْشو

٣٢ ـ خيار مَـحْشو

٣٣ ـ قِتة مَـحْشوة

٣٤ ـ بطاطس مَـحْشوة

٣٥ ـ كوسا مَـحْشوة

٣٦ ـ كبيبة حائل

٣٧ ـ صينية الكرنب بالبيض

٣٨ ـ مَـحْشو مشكّل

٣٩ ـ مَـحْشو ورق عنب

٤٠ ـ كُرنُب مَـحْشو

٤١ ـ مَـحْشو كَرنّب بالزيت

٤٢ ـ فول مدشوش

يخني البصل

المقادير :

١ كيلو بصل (حجم صغير)
١/٢ كيلو لحم ضأن
١ كأس حُمَر (تمر هندي)
٢ كأسا ماء
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ ملعقة شاي ملح
٨ فصوص ثوم

الطريقة :

- يُنقع الحُمَر في الماء حتى يذوب تماماً ثم يصفّى في مصفاة. ويؤخذ عصيره.
- يُقطّع اللحم بعد غسله إلى قطع متوسطة ويوضع في قدر ويضاف إليه الزيت والثوم بحباته ويُقلّب جيداً.
- يُضاف البصل بعد تقشيره مع الاحتفاظ بالحبّات دون تقطيع ويُقلّب مع اللحم حتى يحمر البصل.
- يُضاف إليه عصير الحُمَر والبهارات ويُترك حتى يغلي ويضاف إليه الماء إذا احتاج حتى ينضج اللحم ويقدّم معه الأرز.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



طماطم باللحم

المقادير :

١ كيلو طماطم
١/٢ كيلو لحم موزات أو بالعظم
٣ بصلات مفرومة
٤ حبات هيل
٤ أعواد قرفة
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود
١/٢ ملعقة طعام ملح
٣ ملاعق طعام زيت ذرة

الطريقة :

ـ يُوضع الزيت في قدر ويضاف إليه البصل المفروم .
ـ يُقلّب على النار إلى أن يصفر . يضاف اللحم بعد تقطيعه إلى قطع متوسطة ويُقلّب معاً ويُتبّل بالفلفل . يضاف الهيل والقرفة .
ـ يُعصر نصف الطماطم . ويُقشّر النصف الآخر ويُفرم ناعماً ثم يُخلط مع العصير ويضاف إلى خليط اللحم .
ـ يُترك على النار ليغلي مع زيادة قليل من الماء الساخن حتى ينضُج اللحم .
ـ يُضاف الملح ويُترك على نار هادئة إلى أن يتسبّك (أي يبقى على الزيت وقليل من المرق) .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

السبانخ

المقادير :

٤ حزم سبانخ

١/٤ كأس من زيت الذرة

١/٢ كيلو لحم ضأن بعظامه

١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء

١/٢ كيلو طماطم

١/٤ كأس أرز أمريكي

٣ بصلات

١/٢ ملعقة طعام ملح

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة طعام كمّون مطحون

الطريقة :

– تُقطّع السّبانخ إلى قطع صغيرة وتُغسل جيداً بالماء حتى يزول منها التراب تماماً .
– يُقطّع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع في قدر .
– يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ويضاف إلى اللحم ثم تضاف السّبانخ .
– يُغسل الأرز جيداً ويُضاف إلى الخليط وتضاف الكزبرة الخضراء بعد أن تقطّع إلى قطع صغيرة وتغسل .
– تُقطّع الطماطم أو تعصر وتضاف إلى السّبانخ وتضاف البهارات والملح والزيت والماء ويرفع على نار متوسطة ثم هادئة ويُترك على النار حتى ينضُج اللحم ويتسبّك (يبقى على الزيت وقليل من المرق) وتقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سبانخ باللحم المفروم

المقادير :

٣ حزم سبانخ

٢ بصلتان

١/٢ كأس كزبرة خضراء مفرومة

١/٢ كأس بقدونس مفروم فرماً ناعماً

٣ حبات طماطم

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة شاي كمّون مطحون

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

عصير ليمونة

لإعداد اللحم المفروم :

١/٤ كيلو لحم مفروم

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي كمّون مطحون

١ بصلة مبشورة

ملح

الطريقة :

- يُفرم السبانخ ويُغسل جيداً بالماء حتى يزول منها التراب تماماً ثم تصفّى . يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويضاف إليه الزيت ويُرفع على النار حتى يصفر لونه .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف إلى البصل وتضاف إليها البهارات وعصير الليمونة .
- تُترك على النار لمدة عشر دقائق مع مراعاة التقليب .
- يُعد اللحم المفروم كالآتي : يوضع في مقلاة ويضاف إليه الفلفل والكمّون والملح والبصل ويُرفع على النار ويقلّب جيداً حتى يجف ماؤه .
- يُضاف اللحم المفروم إلى البصل والطماطم ويضاف إليه السّبانخ والكزبرة والبقدونس وتُترك لمدة عشر دقائق حتى تنضُج وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كباب السّبانخ

المقادير:

١/٤ كيلو لحم مفروم
٤ حزم سبانخ متوسطة الحجم
٦ حبات طماطم مفرغة (مقورة)
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ حزمة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة فرماً ناعماً
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ حزمة شبت مفرومة فرماً ناعماً
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
٤ حبات ثوم مهروسة (حسب الرغبة)
١/٢ ملعقة طعام ملح
٣ بصلات مبشورة
١/٤ كأس أرز (أمريكي)
١ كأس عصير طماطم
ملعقة طعام صلصة
قطعة من الفحم (جمرة)

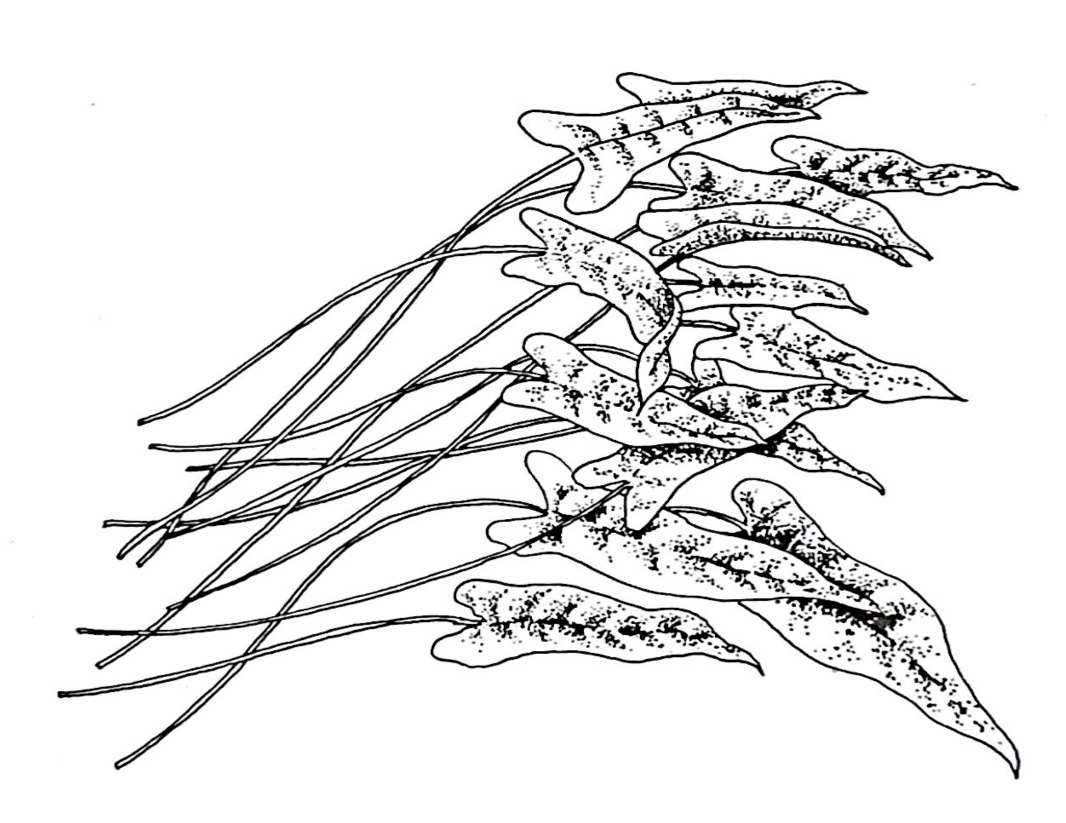
الطريقة:

- تُغسل السبّانخ جيداً ثم تُقطّع إلى قطع صغيرة وتُغسل مرة أخرى إلى أن يزول التراب منها تماماً.
- تُرفع في قدر على نار هادئة لمدة ٥ دقائق إلى أن تذبل تماماً وتصفّى من الماء جيداً.
- تُوضع في قدر ويضاف إليها اللحم والبصل والثوم والكزبرة الخضراء والشبت ثم تضاف البهارات والصلصة والأرز بعد غسله.
- تُعمل في وسط هذه الخلطة حفرة صغيرة ويضاف إليها ١/٢ كمية الزيت.
- يُوضع في وسط الزيت جَمرة متّقدة تماماً.
- يغطى القدر جيداً لمدة خمس دقائق حتى تتم عملية التدخين ثم تُرفع الفحمة من القدر.

ـ تُعجن الخلطة جيداً وتُقْسَم إلى قسمين قسم يكوّر إلى كُرات متوسطة الحجم وتُرص الكُرات في الصينية أو في قدر.

ـ تُحشى الطماطم المفرغة (المقورة) سابقاً والمفتوحة من الأعلى بالقسم الثاني وترص في وسط الصينية ويرش عليها عصير طماطم والزيت المتبقي وتُغطّى جيداً.

ـ توضع في الفرن أو على النار إلى أن تنضُج السّبانخ والطماطم وتقدم.



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

اللّفت

المقادير :

١ كيلو لحم بعظامه

٣ حزم لفت مع الورق والثمر

١/٤ كاس من الأرز

١ حزمة سلق

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملح

٤ بصلات

٣ كؤوس عصير طماطم طازج

١/٢ ملعقة طعام ثوم مهروس

١/٢ كأس زيت ذرة

الطريقة :

- يُنظّف اللّفت جيداً ثم تفرم الأوراق فرماً ناعماً وتغسل بالماء عدة مرات ويؤخذ ٤ من ثمرات (رؤوس) اللفت تغسل وتُفرم وتترك مع الأوراق جانباً .
- يُفرم السّلق بعد غسله جيداً وتصفيته .
- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويوضع في قدر ويضاف إليه الزيت ويُرفع على النار حتى يصفر .
- يُضاف اللحم بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة ويقلّب جيداً .
- يُضاف اللفت والثوم والأرز وعصير الطماطم والسّلق والبهارات والملح والماء الكافي ويُرفع على نار متوسطة حتى ينضُج اللفت ويتسبّك ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٤ـ ٦ أشخاص

فاصوليا خضراء باللحم

المقادير :

١ كيلو فاصوليا خضراء
١/٢ كيلو لحم بالعظم
١ كأس عصير طماطم
٣ بصلات مفرومة
١/٢ ملعقة أكل ملح
١/٢ ملعقة أكل فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كمّون
٤ أعواد قرفة
٥ ملاعق طبخ زيت ذرة

الطريقة :

ـ تُقطّع الفاصوليا حسب الرغبة بعد تنظيفها . والأفضل أن تقطّع شرائح طولية .
ـ يُحمّى الزيت ويضاف إليه البصل المفروم ويقلّب على النار حتى يصفر . يضاف اللحم إليه ويقلّب حتى يحمر جيداً وتضاف البهارات وعصير الطماطم .
ـ يُغمر بالماء الساخن ويُترك على النار حتى يقرب من النضج وتضاف الفاصوليا مع زيادة الماء الساخن إذا لزم الأمر وتُترك حتى تنضُج .
ـ بعد نُضج الفاصوليا ترش بالملح وتقلّب ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

فاصوليا ناشفة

المقادير :

١/٣ كيلو فاصوليا ناشفة
(فاصوليا بيضاء)
١/٢ ملعقة شاي كربونات
١/٢ كيلو لحم بالعظم أو موزات
١/٤ كوب كزبرة خضراء مفرومة
٣ حبات ثوم (حسب الرغبة)
٣ بصلات مفرومة
عصير ١/٢ كيلو طماطم
١ ملعقة شاي ملح
١ ملعقة شاي فلفل أسود
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
٤ ملاعق طعام زيت ذرة
١ ملعقة شاي كمّون حب

الطريقة :

- تُنقع الفاصوليا بالماء مع الكربونات لمدة ١٢ ساعة .
- يُوضع الزيت في قدر ويضاف إليه البصل ويقلّب جيداً ويضاف اللحم بعد تقطيعه إلى قطع متوسطة ويرش الفلفل ثم يضاف عصير الطماطم ويقلّب معاً .
- يُضاف الماء الساخن . ويُترك اللحم لينضج نصف نُضج ثم تضاف الفاصوليا بعد غسلها إلى المرق وتُترك لتغلي معاً .
- يُهرس الثوم ويضاف إلى الفاصوليا مع الكزبرة الخضراء المفرومة والكمّون والملح .
- تُقلّب جيداً وتُترك لتتسبّك (أي تبقى على الزيت وقليل من المرق) وتقدّم .

الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

فاصوليا ناشفة بالفرن

المقادير :

١ ١/٢ كيلو فاصوليا ناشفة (فاصوليا بيضاء)

١ كيلو لحم

٤ بصلات مفرومة

٦ حبات طماطم

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

٢ ملعقتا طعام كمّون مطحون

١/٢ ملعقة طعام ملح

١/٣ كأس كزبرة خضراء مفرومة

١/٣ كأس بقدونس مفروم

١/٤ كأس زيت ذرة

الطريقة :

- تُسلق الفاصوليا وتصفّى في مصفاة. ثم يُسلق اللحم بعد أن يقطّع إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع جانباً.
- يُحمّر البصل في الزيت ثم توضع فوقه الطماطم بعد غسلها وتقطيعها وتضاف إليها البهارات والملح والكزبرة والبقدونس.
- توضع طبقة من الفاصوليا في صينية وترص عليها طبقة من خليط الطماطم والبهارات ثم تُرص فوقه قطع اللحم.
- يُعاد وضع طبقة من الفاصوليا والطماطم إلى أن تنتهي الكمية.
- يؤخذ من مرق اللحم مقدار كأس ويضاف إلى صينية الفاصوليا ثم تغطّى الصينية.
- تزج في فرن حار لمدة عشرين دقيقة على أن يبق فيها قليل من المرق.
- تُكشف الصينية ليحمر وجهها ثم تقدّم.

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

رِجلة بالعدس
(بقلة)

المقادير :

١/٢ كيلو لحم ضأن
٣ حزمات رجلة (بقله)
١/٢ كأس عدس أصفر
٣ بصلات متوسطة
٣ حبات طماطم كبيرة
٤ فصوص ثوم (حسب الرغبة)

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
٢ كأسا ماء
ملح

الطريقة :

- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويوضع في قدر ويضاف إليه الزيت واللحم المقطّع والطماطم المقطعة إلى قطع صغيرة والبهارات والملح .
- يُرفع على النار ويقلّب جيداً لمدة عشر دقائق ثم تضاف إليه الماء ويُترك حتى ينضجُ ويراعى زيادة كمية الماء لينضُج اللحم .
- تُقطّف أوراق الرجْلة وتُغسل جيداً وتصفّى .
- تُضاف الرجْلة إلى القدر ويضاف العدس بعد غسله والثوم ويُترك على النار حتى تنضُج وتقدّم .

الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

باميـة باللحــم

المقـاديـر :

٢/٣ ثلثا كيلو لحم بالعظم
١ حزمة كزبرة خضراء
١ كيلو طماطم
١ كيلو بامية
٣ حبات ثوم مهروس (حسب الرغبة)

١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبره)
٣ بصلات مفرومة
١/٢ ملعقة طعام ملح
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
٦ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ ملعقة طعام صلصة الطماطم

الطـريـقـة :

- يوضع نصف الزيت في قدر مع البصل والثوم واللحم والفلفل الأسود ويرفع على النار ويقلّب .
- تقشر الطماطم وتبشر ناعماً وتضاف إلى اللحم وتقلب معاً جيداً . يضاف إليها الماء الساخن وتُترك على النار لتنضُج .
- تقمع البامية (تنزع رؤوسها) ثم تغسل جيداً .
- يوضع بقية الزيت في مقلاة ويرفع على النار ثم توضع البامية وترش عليها الكزبرة الناشفة وتُقلّب جيداً لمدة خمس دقائق .
- تضاف البامية إلى اللحم قبل نُضجه نُضجاً كاملاً وتُترك لتغلي معه .
- تُذاب الصلصة وتضاف إلى القدر ويضاف الملح وتُترك على نار هادئة .
- تُضاف الكزبرة الخضراء (بعد غسلها وفرمها فرماً ناعماً) وذلك عند التقديم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



بامية ناشفة

المقادير :

١/٢ كيلو لحم ضأن

١/٤ كيلو بامية ناشفة (مجففة)

٣ حبات طماطم كبيرة

٢ بصلتان

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

١/٢ كأس كزبرة خضراء مفرومة

١/٢ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة الآتية :

هيل . قرفة . كزبرة ناشفة .

كمّون . فلفل أسود . ملح

الطريقة :

– يُقطّع البصل ناعماً ويوضع في قدر ويضاف إليه اللحم المقطّع والزيت والبهارات والطماطم المقطعة .

– يُرفع على نار هادئة ويُترك حوالي ١٠ دقائق .

– تُضاف إليه ٤ كؤوس ماء ويُترك حتى ينضُج اللحم .

– تنقع البامية في الماء المغلي مدة نصف ساعة وتصفّى من الماء جيداً .

– تضاف البامية إلى اللحم وتُترك على النار حتى تنضُج .

– وقبل التقديم تضاف إليها الكزبرة الخضراء وتُترك على النار دقيقتين ثم تقلّب وتقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

مختــوم البامـيــة

المقـاديـر :

١ كيلو بامية (وتُفضل الحبات الصغيرة)

١/٢ كيلو بصل

١ كيلو لحم ضأن بعظامه

١ كيلو طماطم

١/٢ كأس لبن زبادي

١/٤ كأس زيت ذرة

١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

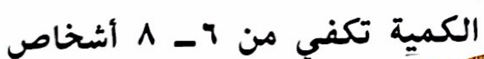
ملــح

٣ أعواد قرفة

١ ليمونة

الطـريـقـة :

- تقمع البامية (تنزع رؤوسها) وتغسل ثم تغلى غلية واحدة في ماء ساخن وقليل من عصير الليمون وتصفّى.
- يُقشّر البصل ويقطّع حلقات رفيعة جداً ثم يحمّر في الزيت ويُنشل ثم يُدق ناعماً.
- تُعصر الطماطم ويضاف إليها اللبن الزبادي والبهارات والبصل. وفي نفس الزيت الذي حـمّر فيه البصل يضاف اللحم ويضاف كأسا ماء ويترك على نار هادئة حتى ينضُج نصف نُضج.
- تُضاف البامية إلى اللحم مع خلطة اللبن والطماطم والبصل وعصير ١/٢ ليمونة ثم تُترك على نار هادئة حتى تنضُج جيداً ثم تقدّم ومعها الأرز المفلفل.


الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص



باميه بالحُمر والطماطم

المقادير :

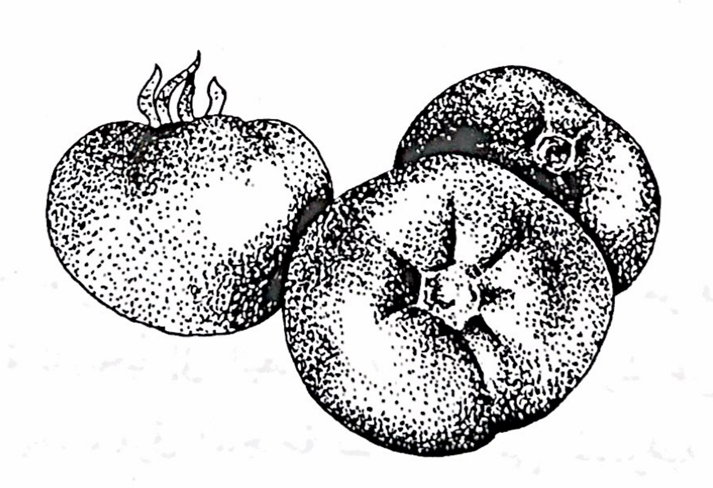
٣/٤ كيلو لحم بالعظم (أو دجاجة)
١ كيلو بامية ويستحسن أن تكون من النوع الصغير
٦ بصلات متوسطة
١/٢ كيلو طماطم
٤ فصوص ثوم مدقوق (ويمكن الاستغناء عنه)
٢ ملعقتا طعام صلصة طماطم
١ ملعقة شاي من كل من البهارات المطحونة التالية :
فلفل أسود . كزبرة ناشفة .
هيل . كمّون .

٢ عودا قرفة
٢ حبتا ليمون جاف
١ حبة مستكه
عصير ليمونة
١/٢ حزمة كزبرة خضراء مفرومة
٥ ملاعق طبخ زيت ذرة
١/٢ كأس عصير حُمَر (تمر هندي)
ملـــح

الطريقة :

- يقطّع اللحم إلى مكعبات متوسطة أو الدجاج إلى قطع متوسطة ويُسلق مع بصلة مقشرة وحبة مستكه .
- تُقشط زفرة اللحم عن الوجه كلما ظهرت أثناء السّلق حتى ينضُج اللحم ثلاثة أرباع نضج ثم يُرفع من المرق .
- تقمع البامية (أي تنزع رؤوسها) بشكل دائري على ألا تظهر بذورها ثم تُغسل وتوضع في مصفاة لتصفّى ثم تُفرش على ورق (التنشيف) .

- يُوضع الزيت في مقلاة ويُرفع على النار وتضاف إليه البامية وتقلّب لمدة خمس أو عشر دقائق على أن يبقى لونها أخضر .
- تُنشل البامية من الزيت بواسطة ملعقة مخرمة ليصفّى الزيت وتوضع في طبق .
- يُقشّر البصل ويقطّع إلى شرائح خفيفة ويقلى في نفس زيت البامية حتى يصفر لونه ويوضع في قدر ويضاف إليه اللحم أو الفراخ .
- تُغسل الطماطم وتُبشر وتضاف إلى اللحم ثم تضاف الصلصة والبهارات وأعواد القرفة والليمون الجاف والملح . ويضاف مرق اللحم على ألا يزيد عن أربعة كؤوس .
- تُضاف البامية وعصير الحُمر حتى تغلي فيضاف عصير الليمون وتُترك على نار هادئة حتى ينضُج اللحم تماماً وتتسبّك (أي تبقى على قليل من المرق) وقبل التقديم بخمس دقائق تضاف الكزبرة الخضراء وعادة يقدّم مع هذا الطبق الأرز المفلفل .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

ملوخية مورّقة «أ»

المقادير :

٢ حزمتا ملوخية
١ دجاجة
٤ بصلات
١٠ فصوص ثوم بحباته
٥ حبات هيل
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١/٢ كأس زيت ذرة
ملح

الطريقة :

- تُنظّف الدجاجة جيداً من الداخل والخارج وتفرك بالدقيق والملح ثم توضع في قدر ويضاف إليها الماء وتُرفع على النار لتُسلق وتُقشط الزفرة كلما ظهرت على الوجه ويضاف إليها الملح والهيل وتُترك حتى تنضُج وتنشل من المرق.
- تُقْطَف أوراق الملوخية وتغسل جيداً حتى تزول الأتربة منها تماماً ثم تفرد على ورق (نشاف) لتتخلص من الماء.
- يُقشّر البصل ويقطّع إلى حلقات رقيقة جداً ويضاف إليه الزيت ويُرفع على النار ويقلّب باستمرار حتى يصفر البصل ثم يضاف الثوم ويحمّر قليلاً مع البصل.
- تُضاف الملوخية تدريجياً إلى البصل وتقلّب جيداً وتُترك على النار حتى يجف ماؤها تماماً ثم يصب مرق الدجاجة تدريجياً على الملوخية ويضاف الفلفل الأسود.

ـ تُقطّع الدجاجة إلى قطع صغيرة بعد نزع الشحم والعظام ثم تضاف إلى الملوخية وتُترك على النار حتى تنضُج وتتسبّك جيداً (أي حتى يجف ماؤها ويظهر الزيت على الوجه) وتقدّم .



الكمية تكفي من ٤ـ ٦ أشخاص

ملوخيـة مورّقـة «ب»

المقـاديـر :

- ٥ حزم ملوخية
- ١٠ فصوص ثوم
- ١/٢ كيلو لحم ضأن بدون عظم
- زيت للقلي
- ١ حزمة صغيرة كزبرة خضراء
- ملـــح
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود
- ١ ملعقة شاي ملح ليمون

الطـريـقـة :

- تقطف أوراق الملوخية ثم تـُغسل جيداً حتى تزول الأتربة منها تماماً وتـُفرش على ورق (نشاف) ليمتص منها الماء .
- يُحمّى الزيت وتـُحمّر الملوخية فيه على دفعات ثم تنشل من الزيت وتصفى .
- يُسلق اللحم بالماء حتى ينضُج تماماً . ثم ينشل من المرق مع إضافة الملح والفلفل الأسود أثناء السلق .
- يُقشّر الثوم ويُهرس ويحمّر في ملعقة طبخ من الزيت حتى يصفر لونه ثم تضاف إليه نصف كمية الكزبرة الخضراء بعد أن تغسل وتفرم فرماً ناعماً ويضاف أيضاً اللحم المسلوق بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة .
- توضع الملوخية على الخلطة المحمّرة ويضاف إليها مرق اللحم حتى يغطّي الملوخية .

ـ تُضاف بقية الكزبرة الخضراء. وتُترك الملوخية على نار متوسطة الحرارة ثم تُخفض النار حتى (تتسبّك) الملوخية أي يجف ماؤها وتقدّم.

الكمية تكفى من ٤ ـ ٦ أشخاص



ملوخيــة خضراء بالدجاج أو اللحم

المقـاديـر :

٢ دجاجتان (أو كيلو لحم)

٤ حزم ملوخية

١/٢ ملعقة طعام ملح

٣ حبات هيل

٣ بصلات

١ حبة طماطم

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

٥ حبات ثوم مهروس (حسب الرغبة)

١ حزمة كزبرة خضراء مفرومة

الطـريـقـة :

- تـُنظّف الملوخية وتـُغسل ثم تـُفرم فرماً ناعماً (بواسطة مخرطة الملوخية) وتـُترك جانباً.
- يُنظّف الدجاج بغسله جيداً بالماء وفركه بالدقيق والملح والفلفل .
- يُوضع نصف كمية الزيت في قدر مع البصل المقطع إلى أرباع .
- يُضاف الدجاج ويقلّب جيداً على نار خفيفة ثم يصب فوقه الماء الساخن ويُقشط الريم كلما تجمّع .
- يُضاف الهيل والفلفل والملح ويُترك إلى أن ينضـُج .
- يُنشل الدجاج من المرق ويوضع على حدة .
- تـُعصر حبة الطماطم ويضاف عصيرها إلى مرق الدجاج وتـُترك لتغلي قليلاً .
- تـُضاف الملوخية إلى المرق وتـُحرك بسرعة حتى تتجانس الملوخية مع المرق ويُراعى أن لا يكون قوامها خفيفاً ولا ثخيناً .
- يُضاف الدجاج إلى الملوخية بعد تقطيعه حسب الرغبة وتقلب معاً .
- يُوضع بقية الزيت في المقلاة مع الثوم المهروس والكزبرة الخضراء ويقلّب جيداً على النار .
- تـُرفع هذه التقلية وترش على وجه الملوخية وتـُترك لتغلي معها غلية واحدة ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

ملوخية ناشفة باللحم أو الدجاج «أ»

المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم ضأن أو دجاجة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ٣ بصلات متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ حبات طماطم متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً
- ١٠ حبات ثوم مهروس
- ١ ملعقة طعام صلصة
- ١/٢ ملعقة طعام كمّون مطحون
- ١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
- ٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
- ٢ ملعقتا طبخ ملوخية جافة
- ٤ كؤوس ماء
- ملــح

الطريقـة :

- يحمّر البصل في قليل من الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف الثوم ويقلّب قليلاً .
- يُضاف اللحم أو الدجاج ويقلّب . تضاف البهارات والملح والطماطم وتقلّب لمدة خمس دقائق ثم يضاف الماء ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج اللحم .
- توضع ثلاث ملاعق طبخ زيت على نار هادئة ثم تضاف الملوخية وتقلّب قليلاً ثم تضاف إليها خلطة اللحم المطبوخ وتـُترك حتى تنضُج الملوخية وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

ملوخية ناشفة باللحم أو الدجاج «ب»

المقادير :

١ دجاجة أو ١/٢ كيلو لحم ضأن بعظامه

٤ ملاعق طبخ ملوخية ناشفة (جافة)

١ ملعقة طعام ثوم مهروس

١/٢ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبره)

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ كأس زيت ذرة

ملح حسب الرغبة

عصير ٣ حبات طماطم

الطريقة :

- يُقطّع اللحم أو الدجاج بعد تنظيفه (يراجع باب الإرشادات) إلى قطع صغيرة ثم يُسلق. وعندما ينضج ينشل الدجاج ويضاف عصير الطماطم إلى المرق.
- يحمّر الثوم في الزيت حتى يصفر ثم تضاف الملوخية والكزبرة وتقلّب جيداً لمدة ٥ دقائق.
- تُضاف الملوخية إلى مرق الدجاج أو اللحم الذي لا يزيد عن ٤ كؤوس.
- تُترك على نار متوسطة الحرارة لتغلي حتى تنضُج وتتسبّك.
- يضاف اللحم أو الدجاج إلى الملوخية أو يحمّر ويقدّم.

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

هريسة الملوخية «أ»

المقادير :

١/٢ كيلو لحم ضأن

٢ حزمتان كبيرتان من الملوخية

١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبره)

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي ثوم مهروس

١ بصلة

ملح

زيت للقلي

الطريقة :

- يُسلق اللحم مع البصلة والكزبرة والفلفل والثوم حتى ينضُج جيداً . يصفّى من المرق ويُنزع منه العظم ويدق اللحم بالهوند(مدق الثوم) حتى يصبح مهروساً تماماً.
- يُعاد مرة أخرى إلى المرق .
- تُقطّف الملوخية وتُغسل جيداً وتفرش على ورق نشاف ليمتص منها الماء ثم تحمر في الزيت حتى تجف الأوراق .
- تُصفّى من الزيت وتدق (بالهوند) ثم تضاف إلى اللحم وترفع على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى تنضُج وتتسبّك (أي تبقى على الزيت) .
- تقدّم مع الأرز الأبيض .

الكمية تكفي من ٢ـ ٤ أشخاص



هريسة الملوخية «ب»

المقادير :

٨ حزم ملوخية
١ ١/٢ كيلو ونصف لحم هبر (بدون عظم)
٤ كؤوس زيت ذرة
٤ بصلات
٢ كأسا لبن زبادي
١ ملعقة شاي هيل مطحون
١ ملعقة شاي ملح
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي زعفران
١ قطعة صغيرة ملح ليمون
١ ملعقة طعام ثوم مهروس (حسب الرغبة)
١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبره)

الطريقة :

- تقطف الملوخية وتُغسل أوراقها بنقعها في الماء وإخراجها منه عدة مرات ووضعها في مصفاة ثم على ورق نشاف حتى تتخلص من الماء تماماً .
- يُقطع البصل حلقات رفيعة ويحمّر في الزيت ثم ينشل ويصفّى من الزيت تماماً .
- يُدق البصل ناعماً ويضاف إليه لبن الزبادي والزعفران والهيل وملح الليمون والبهارات والملح .
- يُسلق اللحم سلقاً جيداً ويُنشل ويُترك حتى يبرد تماماً . ثم يقطّع إلى قطع صغيرة .
- تُحمّر الملوخية في الزيت على دفعات حتى تجف أوراقها ثم توضع في مصفاة حتى تتخلّص من الزيت الزائد ثم تُفرك باليد جيداً .
- تُسخّن ٣ ملاعق طبخ من الزيت الذي حُمّرت فيه الملوخية ويضاف إليه اللحم ويقلّب جيداً . ثم تضاف الملوخية .
- يُضاف ١/٢ كأس من المرق إلى الملوخية وتُترك على نار متوسطة الحرارة حتى تتشرب المرق ثم يضاف ١/٢ كأس آخر من المرق وتُترك حتى تتشرب المرق تماماً .
- تُضاف خلطة اللبن إلى الملوخية مع مراعاة كشف غطاء القدر بعد وضع اللبن ثم تقلّب ويُرفع الزيت كلما ظهر على الوجه وتقدّم . الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

قرنبيط بالكزبرة الخضراء

المقادير :

١ ١/٢ كيلو ونصف زهرة قرنبيط
١/٢ كيلو لحم مفروم
٣ فصوص ثوم مطحون
(حسب الرغبة)
١ ملعقة شاي ملح
عصير ليمونة
١ كأس كزبرة خضراء مفرومة
٣ بصلات مفرومة
١ ملعقة شاي فلفل أسود
٣ ملاعق طعام زيت ذرة
١ كأس ماء

الطريقة :

- تُفكك الزهرات وتقطّع إلى زهرات متوسطة الحجم وتغسل ثم تُسلق نصف سلق.
- يُوضع البصل المفروم مع الزيت في قدر ويُرفع على النار ويضاف اللحم المفروم ويُتبّل بالملح والفلفل.
- تُضاف الزهرات المسلوقة وتقلّب جيداً مع إضافة الماء.
- تُحمّر الكزبرة مع قليل من الزيت والثوم المهروس تحميراً خفيفاً ثم تضاف إلى الزهرة.
- تُقلّب جيداً ويضاف الملح والفلفل (حسب الرغبة).
- وقبل تقديمها للمائدة يضاف عصير الليمون.

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

مسقعة الباذنجان الأسود بالحمص (أ)

المقادير :

١ كيلو باذنجان أسود متوسط الحجم
١/٤ كيلو لحم مفروم
١/٢ حزمة شبت
٢ ١/٢ كأسان ونصف من زيت الذرة
١/٤ كأس حمّص ناشف صغير
٢ بصلتان متوسطتا الحجم
٤ حبات طماطم متوسطة الحجم

١ ملعقة طعام صلصة
١ فص ثوم مهروس (حسب الرغبة)
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة
ملـــح

الطريقة :

- تقشّر قشرة الباذنجان على شكل أقلام مع الاحتفاظ بقمعه ثم يقطع إلى نصفين ويرش عليه الملح ويوضع في مصفاة ويُترك حوالي ساعة ليزول المذاق المر (مرارته) .
- يُقلّب اللحم مع البصل وقليل من البهارات المذكورة وبعد أن يضاف إليه قليل من الزيت يرفع على النار ويُترك حتى ينضُج .
- يُسلق الحمّص نصف سلق ويصفّى .
- يُنظّف الشبت ويُغسل ويُفرم فرماً ناعماً ويشطف الباذنجان الأسود من الملح ويُترك ليصفى .
- يُحمّى الزيت ويقلى فيه الباذنجان حتى يحمر من الوجهين ويرص على ورق (نشاف) ليتخلّص من الزيت .
- يُرص الباذنجان في صينية.

- تُفتح حفرة وسط كل باذنجانة بسكين صغيرة أو ملعقة مع مراعاة أن تبقى قطعة الباذنجان سليمة .
- يُخلط الحمّص واللحم المعد والشبت ثم يُحشى وسط الباذنجان بالخليط .
- تُقطّع نصف الطماطم إلى قطع دائرية وتوضع فوق كل باذنجانة قطعة طماطم .
- تذاب الصلصة بمقدار كاسي ماء حار وتضاف بقية البهارات والثوم المدقوق إلى الصلصة كما تعصر بقية الطماطم وتضاف ثم ترش الصلصة على وجه الباذنجان الأسود .
- تُزج الصينية في فرن حار بعد تغطيتها . وعندما تغلي المسقعة تخفّض حرارة الفرن وتُترك الصينية فيه حوالي ١/٤ ساعة حتى ينضُج الحمّص تماماً وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي
من ٦ ـ ٨ أشخاص



مسقعة الباذنجان الأسود بالطماطم (ب)

المقادير :

١ كيلو باذنجان أسود
١/٢ كيلو لحم مفروم
١ ملعقة شاي فلفل أسود
٢ كأسا زيت ذرة للقلي
٢ بصلتان مفرومتان
١ كأس عصير طماطم
٥ حبات طماطم مقطعة إلى حلقات
٣ حبات ثوم مهروس
١ ملعقة شاي ملح
٣ ملاعق طعام زيت ذرة لعمل اللحم المفروم
١ ملعقة طعام صلصة الطماطم
٣ ملاعق طعام كزبرة خضراء فرومة

الطريقة :

- يُقشّر الباذنجان الأسود ويقطّع إلى حلقات ويُفرك بالملح ثم يشطف منه .
- يُوضع الزيت في مقلاة ويرفع على النار إلى أن يحمى وتقلى فيه شرائح الباذنجان ثم تُنشل وترص على ورق التنشيف لتتخلص من الزيت .
- يُحمّر البصل بالزيت ويضاف إليه اللحم المفروم ويُتبّل بنصف كمية الملح والفلفل والكزبرة .
- تُرص في طبق الفرن حلقات الطماطم ثم طبقة من اللحم المفروم ثم شرائح الباذنجان وهكذا بالتناوب إلى أن تنتهي الكمية .
- يُهرس الثوم ويوضع في مقلاة مع قليل من الزيت ويحمّر قليلاً ثم يرش على الطبق .
- تُذاب الصلصة بقليل من الماء الساخن ويضاف إليها عصير الطماطم والملح والفلفل ثم تصب فوق طبق المسقّعة .

ـ يُزج في الفرن لمدة ١/٢ ساعة . وعند التقديم يُقلب في طبق التقديم ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



باذنجان أسود بالفرن «أ»

المقادير :

١ كيلو باذنجان أسود صغير ورفيع
١/٢ كيلو لحم مفروم
٣ بصلات مفرومة
١/٢ ملعقة طعام ملح
١/٤ ملعقة طعام فلفل أسود
١/٤ كأس زبيب
١ ملعقة طعام صلصة طماطم
٢ حبتا طماطم مقطّعة إلى شرائح
١/٤ كأس صنوبر مقلي
٣ ملاعق طبخ زيت
كأس عصير طماطم
زيت للقلي

الطريقة :

- يُغسل الباذنجان الأسود ويقطّع طولياً إلى نصفين بدون رفع أقماعه .
- يُحفر الباذنجان قليلاً من الوسط ثم يُقلى بالزيت .
- يُنشل ويرص على ورق (التنشيف) ويُترك جانباً .
- يُوضع الزيت والبصل على النار ويقلب حتى يصفر ويضاف إليه اللحم المفروم وتضاف ١/٢ كمية الفلفل والملح ويقلّب جيداً .
- يُرفع عن النار ويضاف إليه الزبيب والصنوبر .
- يُتبّل الباذنجان بالفلفل والملح ثم يُحشى بخليط اللحم المفروم .
- يُوضع على وجهه شرائح من الطماطم ويُرص في طبق الفرن .
- تُذاب صلصة الطماطم مع عصير الطماطم مع بقية الفلفل والملح في كأس ماء ويرش بها وجه الباذنجان ويغطى الطبق ويُزج في الفرن لمدة ١/٢ ساعة .

الكمية تكفي من ٦ــ ٨ أشخاص

باذنجان أسود بالفرن «ب»

المقادير :

١١/٢ كيلو ونصف باذنجان أسود متوسط الحجم	١/٢ كأس صنوبر محمر
٣/٤ كيلو لحم مفروم	١/٢ كأس لبن زبادي
٣ حبات بصل مقطع إلى قطع صغيرة	زيت للقلي
١ كيلو طماطم	ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

الطريقة :

- يُقشّر الباذنجان الأسود ويقطّع إلى حلقات بسمك ٢ سم .
- يُغسل ويوضع في قدر فيه ماء مملّح مدّة ربع ساعة ثم يرفع من الماء ويصفّى حتى يتخلص من الماء .
- يُحمّى الزيت ويقلى الباذنجان حتى يصفر لونه ثم يرص في صينية .
- يُقلى (يدق) اللحم المفروم مع البصل والبهارات حتى ينضج وتعصر الطماطم وتصفّى ثم يخفق اللبن الزبادي ويصب على عصير الطماطم .
- يؤخذ من العصير مقدار كأس ويخلط مع اللحم المفروم .
- تؤخذ من الخلطة مقدار ملعقة طعام وتُفرش فوق كل قطعة من الباذنجان ثم يرش المتبقي من اللبن والطماطم على الوجه ويرش عليه قليل من الزيت .
- يُزج الباذنجان في فرن حار حتى ينضُج ، وقبل التقديم يرش على كل قطعة من الباذنجان الصنوبر المحمّر ثم يقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

مَختوم باذنجان أسود

المقادير :

١ كيلو باذنجان أسود كبير
١/٢ كيلو لحم بدون عظم
١٠ أعواد نعناع مفرومة أو ملعقة طعام نعناع جاف (ناعم)
١ ملعقة طعام بهارات : كمّون . فلفل أسود مطحون

٢ ملعقتا طعام عصير ليمون
١ كأس عصير طماطم طازج
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
٣ بصلات

الطريقة :

- يُقشّر الباذنجان ويقطّع إلى مكعبات ويُنقع في الماء المملح .
- يُقطّع البصل قطعاً صغيرة ويُحمّر بالزيت حتى يصفر لونه ، يضاف إليه اللحم بعد تقطيعه إلى مكعبات صغيرة ثم يضاف إليه عصير الطماطم ومقدار ٣ كؤوس ماء والبهارات ويُترك على النار لينضُج اللحم .
- يُرفع الباذنجان من الماء المالح ويُشطف بالماء الصافي ثم يصفّى في المصفاة ويضاف إلى اللحم ويُترك على نار هادئة ليتسبّك (أي يبقى على الزيت وقليل من المرق) .
- يُضاف إليه النعناع والليمون ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ــ ٨ أشخاص

بطاطس باللحم

المقادير :

١ كيلو بطاطس

ملعقة شاي فلفل أسود

١/٢ ملعقة طعام ملح

٢ كأسا عصير طماطم

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

١/٢ كيلو لحم مقطع إلى قطع متوسطة الحجم

٣ بصلات مفرومة فرماً ناعماً

٢ فصان من الثوم المهروس (حسب الرغبة)

الطريقة :

- تُقشّر البطاطس وتُغسل وتقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم (تغمر البطاطس بالماء حتى لا يسودّ لونها) .
- يُوضع الزيت في القدر ويرفع على النار ويضاف البصل والثوم ويقلّب حتى يصفر .
- يُضاف اللحم والفلفل ويقلّب إلى أن يحمر .
- يُضاف عصير الطماطم مع التقليب ثم تُغمر بالماء الساخن حتى يقرب اللحم من النضج .
- تضاف البطاطس إلى القدر ويُراعى زيادة الماء الساخن إذا لزم الأمر .
- ثم يضاف الملح ويُترك على نار هادئة إلى أن ينضُج البطاطس مع مراعاة عدم اهترائها .

الكمية تكفي من ٤ـ ٦ أشخاص

صينية البطاطس

المقادير :

٢ دجاجتان

١ كيلو طماطم

١ كيلو بطاطس

١٠ فصوص ثوم مهروس (حسب الرغبة)

٣ ليمونات

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٤ كوب زيت ذرة

ملـــح

الطريـقـة :

ـ يُقطّع الدجاج إلى أربع قطع وينظّف جيداً (يراجع باب الإرشادات) .

ـ تُقشّر البطاطس وتقطّع إلى حلقات سمكها ١ سم وترص في صينية .

ـ تُعصر الطماطم ويضاف إليها الثوم المدقوق وعصير الليمون والزيت والملح والفلفل ويمزج جيداً .

ـ يُرص الدجاج فوق البطاطس .

ـ يُصب مزيج عصير الطماطم فوق الدجاج وتُزج في الفرن مع تغطيتها بورق القصدير وتُترك حتى تنضُج .

ـ يُرفع ورق القصدير وتُترك في الفرن حتى يحمر الدجاج ويجف المرق تماماً ثم تقدّم مع الأرز المفلفل .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

فقع بالطماطم «أ»

المقادير :

١ كيلو فقع
٣ ملاعق طبخ سمن أو زيت ذرة
١ ملعقة شاي بهارات مخلوطة
(راجع البهارات)

١/٢ كيلو طماطم
١/٢ كيلو لحم هبره
٢ بصلتان
١ ملعقة شاي ملح

الطريقة :

- يُغسل الفقع من التراب جيداً .
- يُقشّر وينقع في الماء لمدة ساعتين ثم ينشل من الماء ويصفّى .
- يُحلق الفقع إلى حلقات سميكة ويعاد غسله ويُوضع في مصفاة .
- يُفرم البصل فرماً ناعماً ويضاف إلى السمن في قدر على النار ويقلّب حتى يصفر .
- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة ويضاف إلى البصل ويقلّب جيداً .
- يُضاف البهار ويترك على نار هادئة مع زيادة الماء إذا لزم الأمر .
- تُعصر الطماطم وتضاف إلى الخليط .
- يُضاف الفقع والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضُج .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



فقع باللبن ‹ب›

المقادير :

١ كيلو فقع (كماي)

١ كأس لبن زبادي

٣ ملاعق طبخ زبده سائحة

٢ بصلتان متوسطتا الحجم

١ ملعقة شاي بهارات مخلوطة

ومطحونة (راجع البهارات)

ملح

الطريقة :

ـ يُغسل الفقع من التراب جيداً ويقشّر ويحلق إلى حلقات سميكة أو مربعات متوسطة . يُعاد غسله ويوضع في المصفاة .

ـ يُفرم البصل فرماً ناعماً ويحمّر في الزبدة حتى يصفر لونه .

ـ تُضاف إليه البهارات والملح .

ـ يُخفق اللبن بنصف كأس ماء ويضاف إلى البصل وبعد أن تغلي الخلطة يضاف إليها الفقع ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج .

ملحوظة : (الفقع) يستعاض به عن اللحم في كثير من الأكلات السعودية في طبخ مع القرصان والكبسة والمرقوق بدل اللحم أو معه أحياناً ويُعتبر من الخضار النادرة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الدبة العربي

المقادير :

١/٢ كيلو لحم بالعظم
١ دُبّه متوسطة الحجم (قرع أخضر)
٢ بصلتان كبيرتان
١ كأس عصير طماطم
١ ملعقة طعام صلصة طماطم
٣ ملاعق طعام شِبْت مفروم
٣ ملاعق طعام حمّص صغير أصفر
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كمّون مطحون
ملـــح

الطريـقـة :

- يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة ويحمّر في الزيت حتى يصفر .
- يُقطّع اللحم إلى قطع متوسطة ويضاف إلى البصل ويقلّب معه حتى يحمر ثم تضاف البهارات وعصير الطماطم المضاف إليه الصلصة بـدون إضـافة أي مقـدار من الماء .
- يُترك على نار متوسطة الحرارة حتى ينضُج اللحم .
- ينقع الحمّص لمدة ساعتين في ماء مغلي ويصفّى ويضاف إلى الخلطة .
- تُقطّع الدبه بعد تقشيرها وغسلها إلى مكعبات بحجم ٤ سم تقريباً .
- تُضاف الدبه إلى اللحم وتُترك حتى تنضُج تماماً .
- يُضاف إليها الشبْت وتُترك على النار لمدة ٣ دقائق ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

الغَـلـيّـة
(قرع بالمـــرق)

المقـاديـر :

١/٢ كيلو لحم أحمر بدون عظم

١/٢ كيلو طماطم

٦ بصلات بيضاء

١/٤ كأس تمر هندي (حُمَرْ)

١/٢ كيلو قرع أصفر حلو

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملـح

٣ ملاعق طبخ سمن أو زيت ذرة

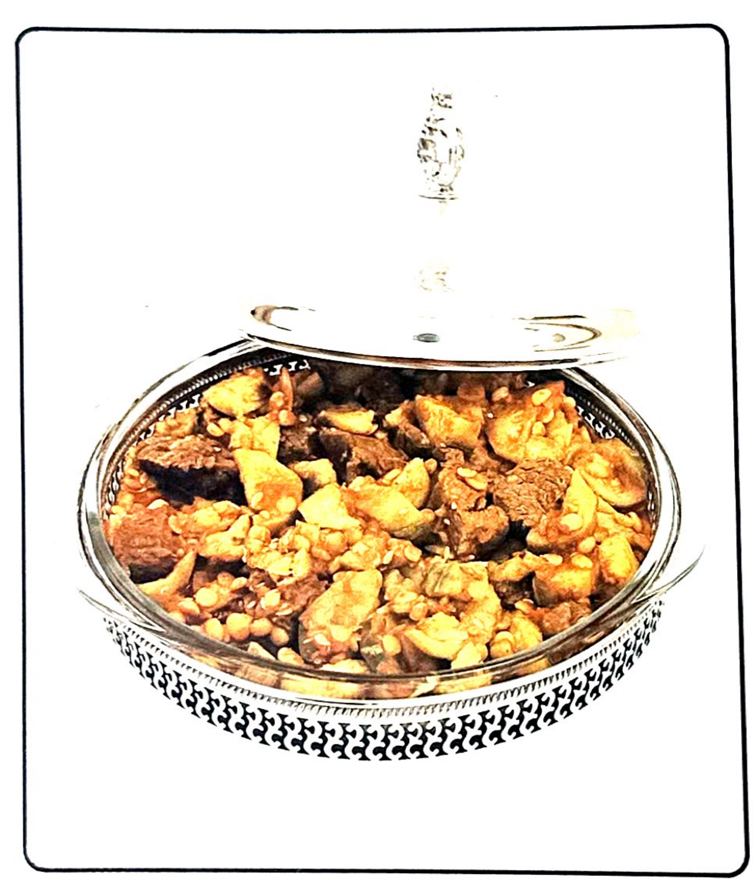
الطـريـقـة :

- يُقطّع اللحم إلى قطع صغيرة ثم يفرم البصل ناعماً وتعصر الطماطم ، يقشر القرع ويقطّع إلى قطع كبيرة أو متوسطة .
- يُنقع التمر الهندي في كأس من الماء ويُغلى مدة ثلاث دقائق .
- يُخلط البصل مع السمن واللحم وعصير الطماطم والملح والفلفل الأسود ويُرفع على النار حتى ينضُج اللحم .
- يغسل القرع ويضاف إلى الخليط .
- يصفّى التمر الهندي ويصب العصير على الخليط ثم يُترك على النار ، ويحرّك الخليط جيداً حتى يذوب القرع وتقدّم .
- يُقدّم مع الغليّة الخبز الأسمر أو القرصان .


الكمية تكفي من ٤ـ ٦ أشخاص



كوسا بالحمّص



المقادير :

١ كيلو كوسا

٣/٤ ثلاثة أرباع كأس حمّص أصفر

١/٢ كيلو طماطم

١/٢ نصف كيلو لحم بالعظم

٣ بصلات مفرومة

١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة طعام ملح

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

الطريقة :

- يُوضع الزيت مع البصل في قدر على النار ويقلّب جيداً ثم يضاف إليه اللحم بعد تقطيعه إلى قطع متوسطة ويقلّب جيداً ويتبّل بالفلفل الأسود .
- تُقشّر الطماطم وتُبشر ناعماً وتضاف إلى اللحم وتقلّب جيداً .
- يُغسل الحمّص ويضاف إلى اللحم ثم يضاف الماء الساخن وتُترك لتقرب من النضج .
- تُقطّع الكوسا إلى حلقات سميكة ثم تضاف إلى خليط المرق واللحم ويراعى أن يزاد الماء إذا اقتضت الحاجة . تُخفف النار حتى لا تهترئ الكوسا .
- يرش الملح عليها وتقدّم .

الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

صينية الخضار

المقادير :

١ كيلو لحم مقطع مكعبات
١/٤ كيلو كوسا
١/٤ كيلو فاصوليا
٣ حبات باذنجان أسود
١/٢ كيلو بطاطس
١/٤ كيلو بامية
٥ بصلات
١/٢ كيلو طماطم

٥ ملاعق طبخ زيت ذرة
٢ كأسا عصير طماطم
١/٢ كأس لبن زبادي
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي قرفة مطحونة
١ ملعقة شاي هيل مطحون
ملـــح

الطـريـقـة :

– يُقشّر البصل ويقطّع إلى حلقات ويُحمّر في الزيت ثم يضاف إليه اللحم المقطّع إلى مكعبات ويُحمّر جيداً .

– تـُضاف إليه الفاصوليا بعد تقطيعها إلى شرائح طولية وتـُترك مدة ٤ / ١ ساعة على النار .

– يُضاف إليها عصير الطماطم وجميع الخضار ما عدا البطاطس .

– تـُرص الخضار في صينية وتـُرص البطاطس بعد تقطيعها إلى حلقات بسمك ١ سم على الوجه .

– يُصب على الوجه اللبن الزبادي المخفوق بـ ١/٢ كأس طماطم والهيل والقرفة والفلفل الأسود .

– تـُغطّى الصينية وتـُزج في الفرن وتـُترك حتى يجف الماء وتبقى على الزيت وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

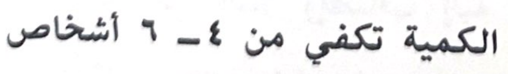
بصل محشو

المقادير :

- ١ كيلو بصل حجم كبير
- ١/٢ كأس أرز
- ٤ حبات ثوم مهروس
- ٣/٤ كأس حُمَرْ (تمر هندي)
- ١/٢ ملعقة شاي ملح
- ١/٤ كيلو لحم مفروم
- ١ بصلة كبيرة مبشورة
- ٣ ملاعق طعام سمن أو زيت ذرة
- ٤ كؤوس ماء ساخن
- ١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

الطريقة :

- يُنقع الحُمَرْ في كأسا من الماء الساخن .
- يُقشّر البصل ويسلق في الماء حتى ينضُج يُرفع ويصفّى في مصفاة ويُترك حتى يبرد .
- يُعد الحشو كالآتي : يُغسل الأرز ويصفّى ثم يُخلط مع اللحم المفروم ويضاف إليه البصل المبشور والثوم والملح والفلفل مع ملعقة سمن ويقلّب الخليط جيداً .
- يُفصل ورق البصل عن بعضه .
- يُوضع قليل من الخليط في وسط ورقة البصل ثم تلف وتُرص في القدر حتى تنتهي كل الكمية ما عدا قلب البصل الداخلي الصغير .
- يُوضع قلب البصل على وجه المحشو ويصفّى الحُمَرْ ثم يضاف إلى محشي البصل مع زيادة الماء حتى يتغطى المحشي ويرفع على النار المتوسطة الحرارة حتى ينضج .
- يُقلب المحشي في الطبق ويقدّم إلى المائدة .



الكمية تكفي من ٤ـ ٦ أشخاص



طماطم محشو



المقادير :

١ كيلو طماطم متوسط الحجم

١/٢ كأس أرز مصري

٣ بصلات مفرومة

٣ حبات ثوم مهروس (حسب الرغبة)

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٤ كيلو لحم مفروم

١/٤ كأس نعناع أخضر مفروم

٤ ملاعق طعام زيت ذرة

١ ملعقة شاي ملح

١ كأس عصير طماطم

الطريقة :

ـ تُغسل الطماطم ثم تقطّع من جهة الرأس قطعاً دائرياً سمك (سم) مع مراعاة إبقائه ملتصقاً بالطماطم كالغطاء ثم تُجوّف الطماطم بإفراغ ما في داخلها من لب .

ـ يُقلى البصل المفروم مع الزيت ثم يُضاف إليه اللحم المفروم ويتبّل بالملح والفلفل .

ـ يُغسل الأرز ثم يضاف إلى اللحم المفروم مع زيادة قليل من الماء ويُترك لينضج الأرز ثلاثة أرباع النضج .

ـ يُرفع عن النار ويضاف إليه النعناع المفروم والثوم المهروس .

ـ تُتبّل حبات الطماطم من داخلها بالفلفل والملح ثم تُحشى بالخليط وتُرص في طبق الفرن .

ـ يُصب عليها عصير الطماطم ويُرش قليل من الفلفل والملح .

ـ يُغطّى الطبق ويُزج في الفرن لمدة ١/٢ ساعة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

خيار محشو

المقادير :

١ كيلو خيار حجم متوسط	١/٤ كيلو لحم مفروم
١/٢ كأس أرز	٢ بصلتان مفرومتان
٥ حبات ثوم مهروس	١/٢ ملعقة طعام ملح
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون	٣ ملاعق طعام سمن أو زيت ذرة
١ كأس عصير حُمَرْ (تمر هندي)	٤ كؤوس ماء ساخن

الطريقة :

- يُنقع الحُمَرْ في الماء الساخن.
- تُقشّر الخياره وتُقطّع نصفين إذا كانت كبيرة (وتقوّر) تحفر ويفرغ داخلها.
- يُعد الحشو كالآتي: يُفرم البصل فرماً ناعماً ويهرس الثوم ثم يضاف إليهما اللحم المفروم والأرز بعد غسله جيداً ويُتبّل بالملح والفلفل ثم يخلط جيداً.
- تُحشى الخياره إلى نصفها وتُرص الكمية في القدر.
- يُصفّى الحُمَرْ ويضاف إلى محشو الخيار ويضاف إليه السمن ويُرفع المحشو على النار إلى أن ينضُج على أن يراعى ابقاء قليل من المرق.
- يُقلّب عند النضج ويقدّم ساخناً إلى المائدة.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



قِتة مَحشوة

المقادير :

١ كيلو قتة حجم كبير
١/٢ كأس أرز
٥ حبات ثوم مهروس
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
١ كأس حُمَرْ (تمر هندي)

١/٤ كيلو لحم مفروم
٢ بصلتان مفرومتان
١/٢ ملعقة طعام ملح
٣ ملاعق طعام سمن أو زيت ذرة
٤ كؤوس ماء ساخن

الطريقة :

ـ يُنقع الحُمَرْ في الماء الساخن .
ـ تُقشّر القته وتقطّع إلى نصفين إذا كانت كبيرة ثم تفرغ وتُترك جانباً .
ـ يُعد الحشو كالآتي : يُفرم البصل فرماً ناعماً ويهرس الثوم ثم يضاف إليهما اللحم المفروم والأرز بعد غسله جيداً ويُتبّل بالملح والفلفل ثم يخلط جيداً .
ـ تُحشى القته إلى نصفها وتُرص في القدر بالتساوي .
ـ يُصفّى الحُمَرْ ويضاف إلى محشو القته ويضاف إليها السمن .
ـ يُوضع المحشو على النار إلى أن ينضُج ويراعى أن يترك قليل من المرق ثم يُقْلَب في الطبق ويقدّم إلى المائدة ساخناً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

بطاطس محشوة

المقادير :

- ١ كيلو بطاطس دائرية
- ٣ بصلات مفرومة
- ٢ ملعقتا طعام صلصة طماطم
- ١/٢ كيلو لحم مفروم
- ٥ حبات طماطم أو كأس عصير طماطم
- ٣ ملاعق طعام زيت ذرة
- ١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
- ١/٢ ملعقة طعام ملح

الطريقة :

- تُقشّر البطاطس وتحفر ويفرغ داخلها وتوضع في الماء حتى لا تسودّ .
- يُفرم البصل ويضاف إلى الزيت ويقلّب على النار حتى يصفر ثم يضاف إليه اللحم المفروم ويتبّل بنصف الفلفل والملح ثم يرفع على النار حتى ينضج .
- تُنشل البطاطس من الماء وتجفف ثم تُتبّل بالفلفل والملح من الداخل وتُحشى باللحم المفروم وترص في طبق الفرن إلى أن تكتمل الكمية .
- يؤخذ بالملعقة من عصير الطماطم ويُرش على كل حبة بطاطس . يضاف بقية عصير الطماطم والبهارات إلى الصلصة المذابة في كأس ماء ساخن ويُخلط الجميع ويرش على طبق البطاطس .
- يُغطّى الطبق ويزج بالفرن لمدة ثلاثة أرباع الساعة ويراعى أن لا تنضُج البطاطس كثيراً حتى لا تهترئ .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

كوسا محشوة

المقادير :

١ كيلو كوسا متوسط الحجم
٣/٤ كأس أرز مصري
١/٢ كيلو طماطم معصور
١/٤ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
١/٢ ملعقة طعام كزبرة ناشفة
(بزر كزبره)
عصير ليمونة
٤ ملاعق طعام زيت ذرة
١/٢ كيلو لحم مفروم
١/٤ حزمة كزبرة خضراء

٤ حبات ثوم مهروس
(حسب الرغبة)
١ ملعقة شاي ملح
٣ بصلات مفرومة
٣ حبات طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة

الطريقة :

- تُغسل الكوسا ويُقطّع رأسها ثم يُفرّغ داخلها ويراعى أن لا يُفرغ القاع .
- يُوضع البصل مع الزيت في قدر ثم يضاف إليه اللحم المفروم وتُتبّل بنصف الفلفل الأسود والملح وترفع على النار .
- يُغسل الأرز ويضاف إلى اللحم المفروم مع قليل من الماء الساخن حتى ينضُج الأرز قليلاً .
- يُرفع عن النار ويُترك ليبرد .
- تُفرم الطماطم فرماً ناعماً وتضاف إلى الخليط ثم تضاف الكزبرة المفرومة والثوم وعصير الليمون والكزبرة الناشفة ويُخلط الجميع جيداً .
- تؤخذ حبات الكوسا ويُتبّل داخلها بما تبقّى من الفلفل والملح ثم تُحشى بالخليط

إلى نصف الثمرة وترص مرتبة في قدر.

- يُضاف عصير الطماطم إلى محشو الكوسا ثم يغمر بالماء الساخن.
- يراعى وضع طبق على وجه المحشو حتى تضغط حبات المحشو أثناء الغلي (ويُراعى أن يكون ضد الكسر) ثم يرفع على نار حامية لمدة ١٥ دقيقة مع تغطية القدر تخفف النار إلى أن ينضج ويقدّم.



الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

كبيبة حائل

المقادير :

١ كيلو لحم بالعظم
١ ملعقة طعام بهارات مطحونة ومخلوطة
٤ ملاعق طبخ سمن أو زيت ذرة
٢ كيلو ورق عنب
ملـح
٢ كأسا أرز

الطريقة :

ـ يُسلق ورق العنب قليلاً مع ملاحظة عدم اهترائه .
ـ يُسلق الأرز ويصفّى وتوضع معه البهارات والملح .
ـ يُسلق اللحم ويصفّى ويُترك المرق جانباً.
ـ تؤخذ كل ورقة مسلوقة وتوضع بها كمية من الأرز وتُلف بحيث تكون مربعة (كما في الصورة) وأن تكون الجهة الخشنة من الداخل .
ـ يُوضع اللحم في قدر ثم يُرص فوقه ورق العنب الملفوف ويُصب عليه المرق ويضاف الزيت ويُترك على النار حتى ينضُج ثم يقدّم .



الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

صينية الكرنب بالبيض

المقادير :

١ رأس كرنب متوسط الحجم
٢ ملعقتا طعام زبده
٤ فصوص ثوم
٤ حبات طماطم
١ بصلة كبيرة
٤ بيضات مخفوقة
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
ملـــح

الطريـقـة :

ـ يُغسل الكرنْـب وتفكك أوراقه ويُسلق ، يُفرم البصل فرماً ناعماً ويدق الثوم .
ـ تُقشّر الطماطم وتقطّع إلى قطع صغيرة .
ـ تُسخّن الزبده ويضاف إليها البصل الناعم حتى يصفر لونه ثم يضاف الثوم وبعدها تضاف الطماطم المقطّعة والملح والفلفل ويُقْلَب ويُترك حتى يبرد ثم يضاف البيض المخفوق إلى الخليط .
ـ تُدهن الصينية بالزبده ثم يُرص فيها ورق الكرنب على طبقات بين كل طبقة وأخرى يوضع جزء من الخليط بحيث يكون الجزء الأخيـر مـن الخلـطة على الوجه .
ـ تُغطّى الصينية بالقصدير وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً . .
ـ تخرج الصينية من الفرن ويُرفع القصدير وتعاد الصينية مرة أخرى إلى الفرن حتى تحمر الطبقة العليا من الخليط .
ـ تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يُقطّع الكرنب حسب الرغبة ويقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

محشو مشكل

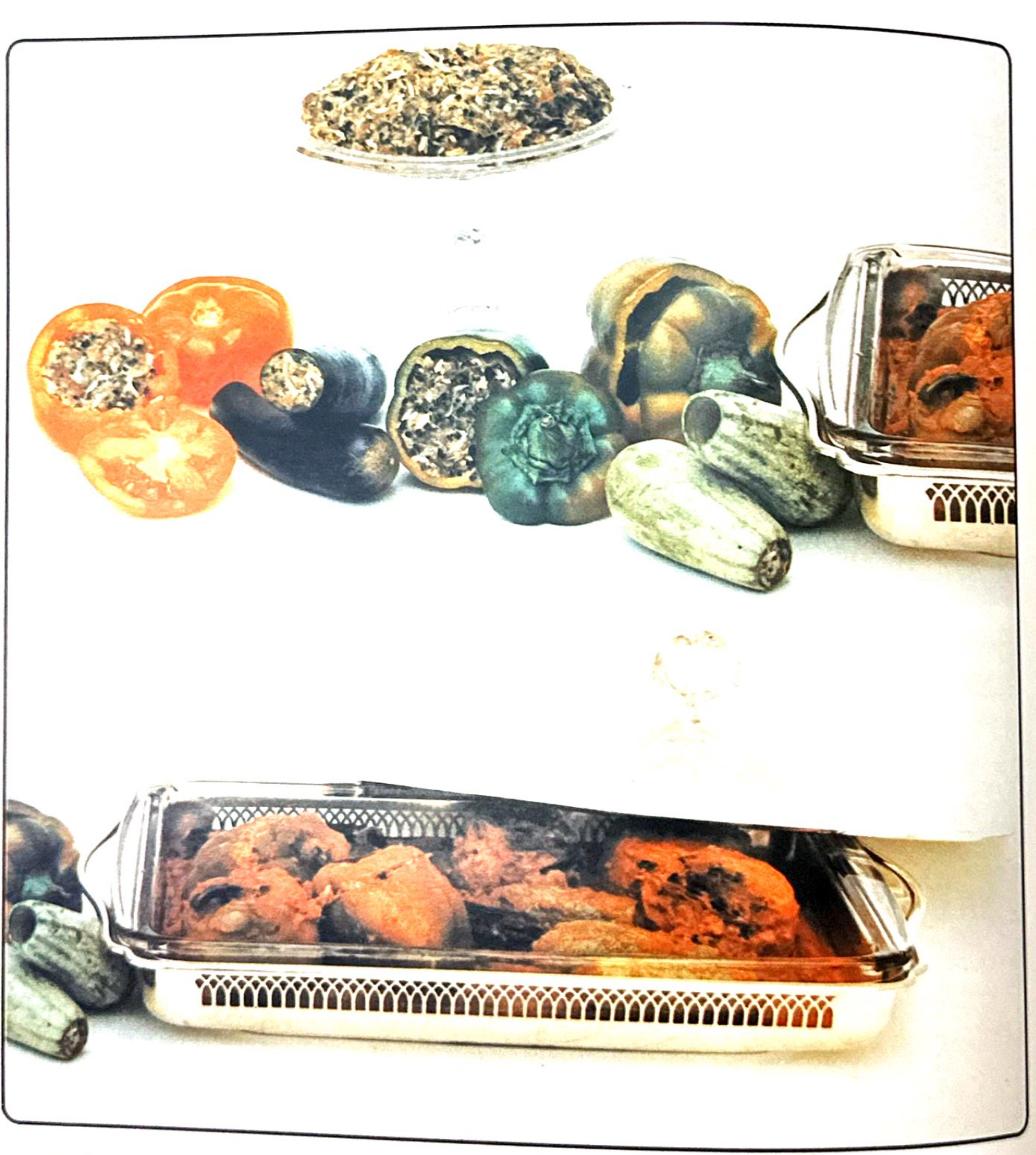
المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
١ كأس أرز
٢ بصلتان كبيرتان مبشورتان
١/٢ حزمة صغيرة نعناع أخضر مفروم
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ ملعقة شاي كمّون
٢ حبتا طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
١/٢ كيلو كوسا
١/٢ كيلو فلفل رومي
١/٢ كيلو باذنجان أسود أو أبيض طويل خاص للحشو
١/٢ كيلو طماطم
١/٢ كأس زيت ذرة
٢ كأسا عصير طماطم
ملح

الطريقة :

- يُضاف إلى اللحم المفروم الأرز المغسول جيداً والبصل المبشور والنعناع المفروم ناعماً والطماطم ويتبّل الخليط بالملح والبهارات .
- تُحك القشرة الخارجية للكوسا بالسكين بخفة حتى لا تتخرم ثم يُقطّع رأس الكوسا وتفرّغ من الداخل بحذر (ويستحسن أن تقوَّر أولا ثم تحك قشرتها الخارجية) وهكذا حتى تنتهي كُمية الكوسا وتوضع في قدر مملؤ بالماء البارد .
- يُزال قمع الفلفل الرومي وتُزال البذور من الداخل ويوضع مع الكوسا .
- يُزال قمع الباذنجان الأسود ويُقطّع رأسه ثم يفرغ من الداخل بحذر حتى لا يثقب ويوضع مع الكوسا والفلفل الرومي .

- تفرغ الطماطم من الأعلى ويخرج بذرها بحذر وتوضع في طبق صغير .
- تُحشى الخضار بالحشو المعد ثم تُرص في القدر ، يوضع أولا الباذنجان الأسود ثم الكوسا ثم الفلفل الرومي وأخيراً الطماطم .
- يُخلط الزيت بعصير الطماطم ويصب على المحشو ويرفع على النار الهادئة حتى ينضُج ثم يقدّم إما مع المرقة في نفس الطبق أو بدونها .



الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

محشو ورق عنب

المقادير :

١/٢ كيلو لحم مفروم

١/٢ كأس أرز

٢ بصلتان كبيرتان

١/٢ حزمة نعناع أخضر أو ملعقتا طعام نعناع جاف مطحون

٢ حبتا طماطم

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة شاي كمّون مطحون

عصير ليمونة

١/٢ كيلو ورق عنب أخضر

١/٤ كأس زيت

ملـــح

الطريقة :

- يُغسل ورق العنب جيداً ثم يوضع في قدر فيه ماء مغلي لمدة دقيقتين مع مراعاة عدم وضعه على النار .
- يُرفع من الماء المغلي ويصفّى في مصفاة ويُترك جانباً .
- يُعد الحشو كالآتي : يُغسل الأرز ويضاف إلى اللحم ويُبشر البصل ناعماً وتقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وكذلك يُفرم النعناع فرماً ناعماً ويضاف إلى الحشو ويُتبّل بالملح والبهارات ويضاف إليه عصير الليمون .
- تؤخذ ورقة من ورق العنب وتوضع في طبق مع مراعاة وضع الجهة الخشنة من الداخل والجهة الناعمة من الخارج ويؤخذ مقدار ١/٢ ملعقة شاي من الحشو وتوضع على الجهة الخشنة وتُحشى (وتلف كما هو مبين في الصورة) .
- يُرص ورق العنب في قدر ويرش على الوجه الزيت والماء ويُرفع على النار الهادئة مع مراعاة وضع الطبق على الوجه حتى لا تتفكك الحبات ويُترك على النار حتى ينضُج وعند التقديم يُقْلَب القدر في طبق مستدير ويقدّم ساخناً تماماً .

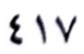
الكمية تكفي من ٤ـ ٦ أشخاص



١

٢

٣



كرنب محشو

المقادير :

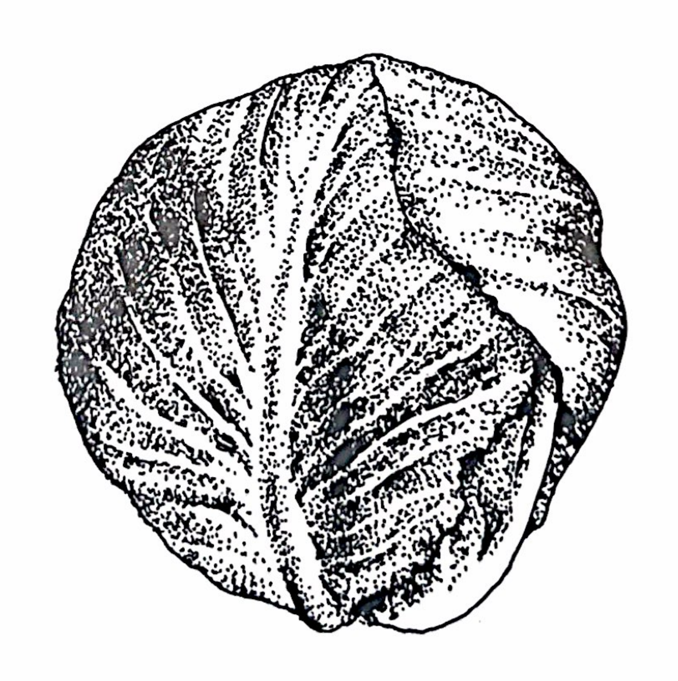
١ ١/٢ كيلو ونصف كرنب (ملفوف)
٢ بصلتان مفرومتان
١ كاس أرز مصري
١/٢ كاس عصير ليمون
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
١/٢ كيلو لحم شرائح رقيقة
٣ حبات طماطم مقشرة ومفرومة
١/٢ كيلو لحم مفروم
١/٤ حزمة نعناع أخضر مفروم

٣ حبات ثوم مهروس (حسب الرغبة)
١/٤ ملعقة طعام ملح
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة
١/٢ كاس عصير طماطم

الطريقة :

- يُسلق ورق الكرنب وتُنزع عُروقه عنه ثم يقسم إلى أقسام متساوية الحجم .
- يُوضع البصل والثوم مع الزيت في قدر ويقلّب ثم يضاف إليه اللحم المفروم ويتبّل بنصف الملح والفلفل .
- يُغسل الأرز ويضاف إلى اللحم مع إضافة قليل من الماء الساخن ويُقلّب إلى أن تنضج حبات الأرز قليلاً .
- يُرفع عن النار إلى أن يبرد ثم يضاف إليه النعناع والطماطم و ١/٢ عصير الليمون ويُخلط جيداً .
- يوضع الحشو في وريقات الكرنب وتلف جيداً مع مراعاة عدم الشد على الورقة كثيراً .

- يُفرش قالب بورق القصدير وبشرائح اللحم الرقيقة المتبّلة بالفلفل والملح ثم ترُص عليه حبات الكرنب على طبقات إلى أن تكتمل الكمية كلها .
- يُخلط عصير الطماطم والليمون وبقية الملح والفلفل ويُرش على وجه القالب ويضاف الماء .
- يُغطّى القالب بطبق ضد الكسر ويرفع على نار حامية لمدة ربع ساعة ثم تخفف النار ويتم نضجه على نار متوسطة الحرارة .
- عند النضج يُقْلَب في طبق مستدير ويُنزع عنه ورق القصدير ويقدّم للمائدة .



الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

محشو كُرنب بالزيت

المقادير :

١١/٢	كيلو ونصف كرنب (ملفوف)	٣	بصلات مفرومة
١/٢	حزمة نعناع أخضر مفروم	١/٢	حزمة بقدونس أخضر مفروم
١	كأس أرز مصري	٤	حبات طماطم مقشّرة ومفرومة
٤	حبات ثوم مهروس (حسب الرغبة)	١/٢	كأس عصير ليمون
١/٢	ملعقة طعام فلفل أسود مطحون	١/٢	ملعقة طعام ملح
١/٢	كأس زيت ذرة	٣	حبات طماطم حلقات
٢	ليمونتان تقطع إلى حلقات	١	كأس عصير طماطم

الطريقة :

- تُفكك أوراق الكرنب وتغسل وتُسلق ثم تنزع عنها العروق التي توجد عادة في وسط الورقة . وتقطّع الأوراق إلى قطع متساوية .
- يُوضع نصف كمية الزيت على النار مع البصل والثوم ويقلّب معاً ، ثم يغسل الأرز ويضاف إليه مع قليل من الماء الساخن لكي ينضج الأرز قليلاً ثم يُرفع عن النار .
- عندما يبرد الخليط يضاف إليه النعناع والبقدونس والطماطم المفرومة و ١/٢ عصير الليمون ونصف الملح والفلفل ويخلط الجميع .
- تُحشى ورقات الكرنب بالخليط مع عدم الشد عليها أثناء اللف يستعمل قالب فيوضع في قاعه ورق قصدير ثم ورقات من الكرنب ثم حلقات الليمون وحلقات الطماطم ثم تُرص عليها حبات الكرنب الملفوفة كلها على شكل طبقات إلى أن تنتهي الكمية .
- يُخلط عصير الطماطم مع بقية عصير الليمون وبقية الفلفل والملح والزيت وقليل من الماء ثم يرش على وجه قالب الكرنب .
- يُوضع على وجه القالب طبق ضد الكسر ويرفع على نار قوية لمدة ١/٤ ساعة ثم تخفف تحته النار إلى أن ينضُج .
- يُقلب في صحن دائري بعد أن ينزع عن الوجه القصدير وورق الكرنب وحلقات الليمون والطماطم ويقدّم إلى المائدة .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

فول مدشوش

المقادير :

٤ كؤوس فول

٣ بصلات

١ كأس عصير طماطم

بهارات :

١ ملعقة شاي فلفل أسود

١ ملعقة شاي كمّون

ملح

بقدونس للتجميل

٤ كؤوس ماء

٣ ملاعق طبخ زيت ذرة

المقادير لعمل اللحم المفروم :

١/٤ كيلو لحم مفروم

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

١/٢ ملعقة شاي كمّون

ملح

بصلة مفرومة فرماً ناعماً

الطريقة :

- يُنقّى الفول ويُنقع في ماء دافئ لمدة ١/٢ نصف ساعة ويصفّى .
- يُقطّع البصل إلى قطع صغيرة ويحمّر في الزيت .
- يُضاف إليه الفول المصفّى ويُقلّب جيداً على النار .
- يضاف إليه عصير الطماطم والماء والبهارات ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج .

طريقة إعداد اللحم المفروم :

- يُوضع اللحم في مقلاة على النار ويضاف إليه البصل والبهارات ويقلّب جيداً حتى ينضُج اللحم ويجف ماؤه .
- عند تقديم الفول المدشوش يُزيّن الوجه باللحم المفروم والبقدونس المفروم ويقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص


المخلّلات

الباب الحادي عشر

أنواع المخللات :

١ ـ مخلّل اللّفت . (أ)
مخلّل اللّفت . (ب)
٢ ـ مخلّل الليمون البنزهير . (أ)
مخلّل الليمون البنزهير . (ب)
٣ ـ مخلّل الباذنجان السريع .
٤ ـ طُرشي مشكل .
٥ ـ طُرشي خضار .
٦ ـ فلفل حار بالكزبرة .
٧ ـ مخلّل مشكل .
٨ ـ مخلّل القته أو الخيار .
٩ ـ مخلّل القرنبيط .
١٠ ـ مخلّل الزيتون .
١١ ـ طُرشي الباذنجان الأسود .
١٢ ـ طُرشي الباذنجان الأسود بالكزبرة الخضراء .
١٣ ـ طُرشي فلفل رومي .
١٤ ـ الملح المبذر (الدّقة) .

مخلّل اللفت «أ»

المقادير :

٢ كيلو لفت

١-٢ كأس خل أبيض
حسب حجم المرطبان

٣/٤ ثلاثة أرباع كأس ملح

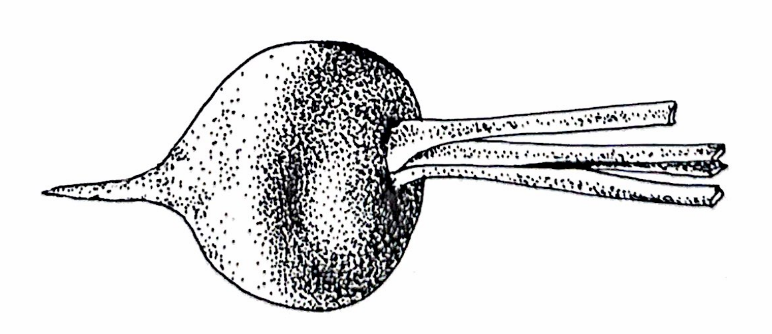
٢ حبتا بنجر أحمر مسلوق

١/٢ كأس زيت ذرة

ماء حسب حجم المرطبان

الطريقة :

- يُنظّف ويُقطّع اللّفت إلى قطع هلالية ويُغسل جيداً ثم يُقطّع البنجر المسلوق إلى حلقات .
- يُرص اللّفت في (مرطبان) التخليل تتخلله حلقات البنجر المسلوق .
- يُمزج الملح والماء والخلّ معاً ويضاف إلى اللفت مع مراعاة زيادة الماء إذا انخفض السائل في المرطبان أو إنقاصه إذا فاض وترك مكان فارغ على فوهة المرطبان حيث يزاد الزيت على الوجه .
- يُترك اللّفت لمدة ٢ أسبوعين ثم يقدّم إلى المائدة .



الكمية تكفي من ١٦ـ ٢٠ شخصاً

مخلّل اللفت «ب»



المقادير :

٢ كيلو لفت

٦ قرون فلفل حار

١٠ فصوص ثوم

٢ حبتا بنجر

١/٤ كأس ملح

٣ ملاعق طعام سكر

الطريقة :

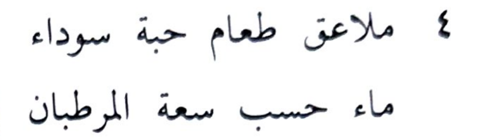
- يُغسل اللّفت جيداً ثم يُنظّف وتُقطّع الواحدة إلى مكعبات .
- تُرص نصف كمية اللّفت في (مرطبان) زجاجي ويضاف إليه الثوم المقشّر (فصوص) و ٤ قرون فلفل حار .
- يُغسل البنجر وينظّف ويقطّع إلى مكعبات وتوضع نصف الكمية أيضاً فوق اللفت .
- يُضاف باقي اللّفت والبنجر وباقي الفلفل الحار على الوجه .
- يُوضع الملح على الوجه بدون ماء ويغطّى المرطبان بإحكام ويُترك لمدة ساعتين . وبعد مرور الساعتين يضاف إليه باقي اللفت إذا وجد والسكر والماء الكافي لتغطيته ويُترك لمدة ٣ أيام .
- يُكشف غطاء المرطبان ويزال الريم عن وجه المخلل ويذاق الملح وإذا كان غير كاف يضاف إليه الملح ويغلق المرطبان جيداً .
- يُترك لمدة تتراوح ما بين ٣ ـ ٦ أيام حسب حرارة الجو وعندما ينضج يوضع في الثلاجة لحفظه أطول مدة ممكنة .

الكمية تكفي من ١٦ ـ ٢٠ شخصاً

مخلّل الليمون البنزهير «أ»

المقادير :

٣١/٢ كيلو ليمون بنزهير



٤ ملاعق طعام حبة سوداء

ماء حسب سعة المرطبان

٤ حبات فلفل أخضر(حار)

لاذع (حسب الرغبة)

٢ كأسا هرد (كركم)

١/٤ كأس شَمَرْ

١/٤ كأس زيت ذرة

١ كأس ملح

الطريقة :

ـ يُغسل البنزهير جيداً ويؤخذ منه ٢ كيلو ويسلق ربع سلقة ثم يغسل في الحال بالماء البارد ويقطّع رأسه ثم يُشق إلى أربع قطع متماسكة معاً . أما الباقي فيعصر ويُترك على حدة .

ـ يُخلط الهرد مع الحبة السوداء والشَمَرْ مع ١/٢ كأس ملح ويؤخذ من هذا الخليط بالملعقة ويُحشى به البنزهير .

ـ يُرص في (مرطبان) الضغط بالتساوي مع ضغط البنزهير في داخل المرطبان إلى أن تكمل الكمية .

ـ يُخلط عصير البنزهير والملح الباقي ويُصب على البنزهير في داخل الزجاجة مع زيادة الماء . ثم يُغمر بطبقة من زيت الذرة .

ـ يُقفل المرطبان ويوضع في الشمس حتى ينضج إلى وقت الاستعمال .

الكمية تكفي من ١٦ـ ٢٠ شخصاً

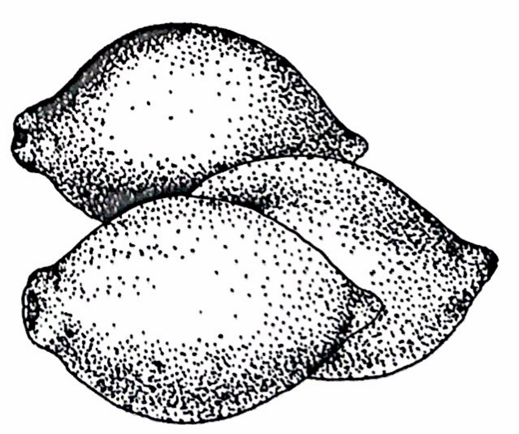
مخلل الليمون البنزهير «ب»

المقادير :

١ كيلو ليمون أصفر بنزهير
١ ملعقة طعام هرد ناعم (كركوم)
١٠ فصوص ثوم
١/٢ ملعقة طعام شَمَرْ
١/٢ ملعقة طعام حبة سوداء
٤ ملاعق طبخ ملح
١ كأس خلّ أبيض
٤ كؤوس ماء
٦ حبات فلفل (حار) لاذع

الطريقة :

- يُغسل الليمون ثم يُسلق ويرمى ماء السّلق .
- يُسلق مرة أخرى ويضاف إليه ملح أثناء السلق ثم يرمى ماء السّلق .
- يُرص الليمون في (مرطبان) ويضاف إليه الفلفل الحار والثوم والخلّ والماء الكافي لتغطيته والهُرد والملح والشَمَرْ والحبة السوداء .
- يُقفل المرطبان بإحكام ويُترك لمدة يومين أو أكثر ثم يُستعمل .



الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

مخلّل الباذنجان السريع

المقادير :

١١/٢ كيلو باذنجان ثمره طويلة صغيرة الحجم

١/٢ كأس عين الجمل (لب القعقع مقشر) لب الجوز

١ كأس ملح

٤ ملاعق شاهي محلول صبغة لون أحمر

ماء حسب سعة المرطبان

٥ حبات ثوم مهروس (حسب الرغبة)

١/٤ كأس كمّون

١-٢ كأس خل أبيض حسب حجم المرطبان

١/٢ كأس زيت ذرة

الطريقة :

- يُوضع ماء ساخن في قدر على النار ويوضع فيه الباذنجان بعد إزالة أقماعه ليُسلق نصف سلقة.
- يُخلط الكمّون مع صبغة اللون الأحمر والثوم مع ١/٢ كمية الملح في وعاء.
- يقلّب الباذنجان في مصفاة ويُترك ليبرد.
- تؤخذ كل واحدة من الباذنجان وتشق من جانب واحد وتُتبّل بخليط الكمّون والثوم والصبغة ثم عين الجمل على الوجه إلى أن تكمل الكمية كلها.
- يُخلط الماء والخل و ١/٢ كمية الملح الباقية ثم يوضع الخليط فوق الباذنجان ليغمره. ويراعى زيادة الماء حسب سعة المرطبان.
- يُغمر بطبقة الزيت ويُقفل غطاء المرطبان بإحكام لمدة ٣ ـ ٥ أيام حيث ينضُج.

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

طُرشي مشكل

المقادير :



- ١ كيلو رؤوس لفت
- ١ حبة قرنبيط متوسطة الحجم
- ١/٤ كيلو جزر أصفر صغير الحجم
- ١/٤ كيلو بنجر
- ٥ حبات فلفل حار
- ٢ عودان كرفس
- ٤ ملاعق طعام ملح لفرك اللّفت
- ٤ كؤوس خلّ أبيض
- ٨ ملاعق طعام ملح للتخليل وماء

الطريقة :

- يُقطّع اللّفت إلى أرباع ويُفرك بالملح .
- يُقطّع الجزر إلى شرائح طويلة رفيعة .
- يُفكك القرنبيط إلى زهرات صغيرة .
- تُغسل جميع الخضروات وتوضع في زجاجة ضغط . كما يغسل الفلفل الحار والكرفس .
- يُضاف إليها الماء المملح والخلّ .
- يَجب أن يكون الماء غامراً الخضار تماماً ثم تُقفل الزجاجة وتُترك لمدة ٣ أيام حتى تنضُج الخضار .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

طُرشي خضار

المقادير :

١ بصلة متوسطة الحجم

٤ جزرات

٤ حبات فلفل رومي

٤ حبات كوسا

١/٤ كيلو فاصوليا خضراء

١٠ فصوص ثوم (حسب الرغبة)

٢ حبتا باذنجان أسود متوسطة الحجم

٢ كأسا زيت زيتون للقلي

٤ حبات فلفل (حار) لاذع

١/٤ كأس خلّ أسود

٢ كأسا ماء

١ ملعقة طعام ملح

١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة محمّصة ومطحونة (بزر كزبره)

الطريقة :

ـ تُغسل جميع الخضروات جيداً .

ـ تُقطّع إلى قطع متوسطة الحجم وتُقلى في زيت الزيتون كما يقلى الثوم في نفس الزيت .

ـ تُرص في مرطبان من الزجاج ويضاف إليها الخل المحلول بالماء والملح .

ـ يُرش الوجه بملعقتين طعام من زيت الزيتون والكزبرة الناشفة والملح ، ويترك لمدة أسبوع أو أكثر حتى ينضج .

الكمية تكفي من ١٦ ـ ٢٠ شخصاً



فلفل حار بالكزبرة

المقادير :

١ كيلو فلفل (حار) لاذع

١ كأس زيت زيتون

١٠ فصوص ثوم (حسب الرغبة)

١ ملعقة طعام كزبرة ناشفة محمّصة ومطحونة

١/٤ كأس عصير ليمون

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- يُنظّف الفلفل من القموع ثم يدق جيداً مع الملح .
- يُقلى في الزيت ويضاف إليه الثوم المدقوق ويُقلى جيداً .
- تُضاف إليه الكزبرة الناشفة ويُترك جانباً حتى يبرد تماماً .
- يُوضع في مرطبان زجاجي ويُرش على الوجه عصير الليمون وملعقتا طبخ زيت زيتون ويقدّم مع الطعام .



الكمية تكفي من ٢٠ ـ ٢٥ شخصاً

مخلّل مشكل

المقادير :

١/٤ كيلو من زهرات القرنبيط

١/٤ كيلو من الجزر

١/٢ كيلو من شرائح الفلفل البارد

٥ حبات فلفل حار حسب الرغبة

٣/٤ ثلاثة أرباع كأس ملح

١/٢ كأس زيت ذرة

١/٤ كيلو من الخيار الصغير

١/٤ كيلو من البصل الصغير

١٠ فصوص ثوم

١ـ٢ كأس خل أبيض

حسب حجم المرطبان

ماء حسب سعة المرطبان

الطريقة :

ـ تُقطّع جميع الخضروات إلى شرائح سميكة وتُرص في مرطبان التخليل في طبقات تتخللها حبات الفلفل الحار وحبات الثوم .

ـ يُوضع الماء والخل والملح في قدر ويرفع على النار إلى أن يغلي .

ـ يُصب المزيج على الخضروات في المرطبان ويقفل ثم يقلب المرطبان على رأسه ، ويترك لمدة يومين . يعاد وضع المرطبان لوضعه الطبيعي مع مراعاة زيادة الماء لو انخفض السائل .

ـ يُوضع الزيت على الوجه ويغلق المرطبان بإحكام ويُترك لمدة أسبوع ليتم نُضجه ويقدّم إلى المائدة .

مخلل القته أو الخيار



المقادير :

٢ كيلو خيار صغير أو قته

١-٢ كأس خل أبيض
حسب حجم المرطبان

٥ حبات فلفل حار حسب الرغبة

١/٢ كأس زيت ذرة

ماء حسب سعة المرطبان

٣/٤ ثلاثة أرباع كأس ملح

١٠ حبات ثوم (حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُغسل الخيار أو القته وتُقطّع الرؤوس فقط. ثم يُشق من الوسط بالسكين.
- يُرص الخيار في (مرطبان) التخليل على طبقات تتخلله حبات الفلفل الحار وحبات الثوم.
- يُخلط الماء والخلّ والملح معاً ويوضع في قدر على النار إلى أن يغلي ويُرفع في الحال ويُصب فوق الخيار. يقلب المرطبان على رأسه لمدة يومين. يعاد وضع المرطبان لوضعه الطبيعي.
- يُراعى في حالة زيادة أو نقصان السائل عن الخليط أن يتم إكماله أو تنقيصه إذا فاض وترك فراغاً عند فوهة المرطبان ليضاف الزيت على وجه المرطبان ويغلق بإحكام ثم يُترك لمدة أسبوع وعند نضجه يقدّم إلى المائدة.

الكمية تكفي من ١٢ - ١٦ شخصاً

مخلّل القرنبيط

المقادير :

١ حبة قرنبيط متوسطة الحجم

٦ حبات فلفل (حار) لاذع

٨ فصوص ثوم

٢ حبتا بنجر

١/٤ كأس ملح

٣ ملاعق طعام سكّر

الطريقة :

- يُقطّع القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم .
- تُغمس القطع في الماء المغلي وتُرفع منه في الحال .
- تُرص ١/٢ كمية القرنبيط في (مرطبان) ويوضع فوقها ٤ حبات فلفل حار والثوم .
- يُقطّع البنجر إلى قطع متوسطة الحجم وتوضع ١/٢ الكمية أيضاً في الوسط.
- يُرص باقي القرنبيط ويوضع باقي الفلفل الحار وباقي البنجر والملح والسكر والماء الكافي ويغطّى (المرطبان) بإحكام ويُترك لمدة يومين .
- يُذاق ملح المخلل وإذا كان غير كاف يضاف قليل من الملح ويُترك حتى ينضج القرنبيط ثم يوضع في الثلاجة لحين الاستعمال .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

مخلّل الزيتون

المقادير :

١ كيلو زيتون حبة كبيرة

٨ حبات فلفل (حار) لاذع

١٠ فصوص ثوم

٢ كيلو عصير ليمون

٤ ملاعق طعام كزبرة ناشفة

(بزر كزبره)

زيت الزيتون

الطريقة :

ـ يُغسل الزيتون ويوضع ١/٢ الكمية في المرطبان .

ـ يُقطّع الفلفل الحار ويضاف إليه .

ـ يُقشّر الثوم ويضاف أيضاً .

ـ تُقطّع ٣ ليمونات إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الزيتون ثم تضاف بقية الكمية من الزيتون .

ـ تُحمّص الكزبرة الناشفة وتدق وتضاف ثم يضاف عصير الليمون إلى الزيتون حتى يمتلئ المرطبان .

ـ يُغمر الوجه بزيت الزيتون ويغلق المرطبان لمدة ١٥ يوماً ثم يصبح جاهزاً .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

طُرشي الباذنجـان الأسود

المقـاديـر :

- ١ كيلو باذنجان أسود صغير بحجم الأصبع
- ١ رأس ثوم كبير
- ١٥ قرن فلفل حار
- ١/٢ كأس ملح
- ٣ ملاعق طعام سكر
- ١ قطعة خبز عربي

الطـريـقـة :

- تُزال أقماع الباذنجان ويُغسل جيداً ثم يُشق طولياً بالسكين مع ملاحظة عدم إنفصال الأجزاء عن بعضها .
- يُسلق الباذنجان الأسود نصف سلق ويُرفع من الماء ويحتفظ بماء السلق .
- يُدق الثوم بعد تقشيره والفلفل الحار ويضاف إليه ١/٢ كمية الملح .
- يُحشى الباذنجان بهذه الخلطة ويُرص في المرطبان وعند الانتهاء من حشو كل الكمية يضاف إليه ماء السلق وباقي الملح والسكر .
- يُغطّى الوجه بقطعة من الخبز ويغطّى المرطبان بإحكام ويُترك لمدة ٣ أيام .
- تُنشل قطعة الخبز وتُرمى ويذاق ملح المخلل وإذا كان ناقصاً يضاف إليه ملح كاف . ثم يوضع في الثلاجة لحين الاستعمال .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

طرشي الباذنجان الأسود بالكزبرة الخضراء

المقادير :

١ كيلو باذنجان أسود كبير الحجم
١ ملعقة طبخ خل لكل كأسين من الماء
١ رأس ثوم
١٠ حبات فلفل حار
١ حزمة صغيرة كزبرة خضراء
زيت للقلي
ملح حسب الرغبة
١ ملعقة شاي فلفل أسود
١ ملعقة شاي كمّون

الطريقة :

- يُقشّر الباذنجان على شكل أقلام رفيعة ويقطّع إلى حلقات بسمك ١ سم .
- يُقلى في الزيت حتى يصفر ثم يُنشل ويرص على ورق نشّاف .
- يُرفع الزيت من المقلاة ويُترك فيها منه مقدار ٢ ملعقتي طبخ فقط .
- يُدق الثوم بعد تقشيره وتُدق الكزبرة و ٦ حبات من الفلفل وتضاف الكمية إلى الزيت ويُترك على النار حتى يصفر قليلاً ثم يغمر بالخلّ والماء والفلفل الأسود والكمّون .
- يُرص الباذنجان في زبدية ثم يُرش على الوجه الخلّ والماء .
- تُقلى ٤ حبات فلفل حار وتضاف إليه ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

طُرشي فلفل رومي

المقادير :

١ كيلو فلفل رومي

١ ملعقة طعام خلّ أسود لكل كأسي

ماء

١ رأس ثوم متوسط (حسب الرغبة)

٤ قرون فلفل (حار) لاذع

زيت للقلي

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

ـ يُقطّع الفلفل الرومي إلى أربع أقسام ثم يُقلى في الزيت ويُنشل .

ـ يُقلى الفلفل الحار في نفس الزيت ويُرفع ويُصفّى من الزيت ويُترك مقدار ٢ ملعقتي طبخ زيت في المقلاة .

ـ يُقشّر الثوم ثم يُدق ويوضع في الزيت ويُترك على النار حتى يحمّر نصف تحمير .

ـ يُضاف إلى الفلفل ويُصب عليه الماء والخلّ والملح ويوضع في مرطبان ثم يُوضع في الثلاجة لحين الاستعمال .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

الملح المبذر
(الدّقة)

المقادير :

٢ كأسا كزبرة ناشفة (بزر كزبره)

٢ ملعقتا ملح

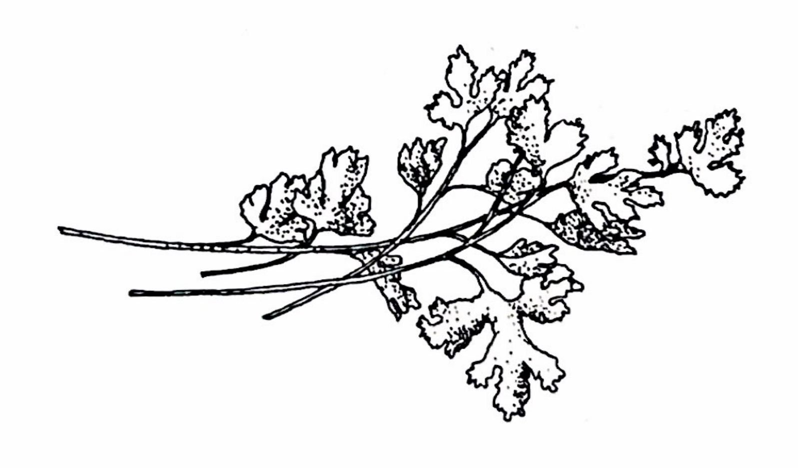
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

٢ ملعقتا طعام كمّون

١ ملعقة طعام ملح ليمون

الطريقة :

- تُنقّى الكزبرة جيداً من الأعواد وتُغسل . ثم تُفرش في صينية وتُترك في الهواء أو الشمس حتى تتخلص من الماء مع مراعاة تحريكها من وقت لآخر حتى تجف تماماً .
- تُطحن الكزبرة طحناً ناعماً ويضاف إليها الملح الناعم والفلفل الأسود والكمّون .
- يُطحن ملح الليمون ويضاف إلى الخليط.
- تُخلط هذه المقادير جيداً، ثم توضع في مرطبان زجاجي للإستعمال . تقدم الدقة مع وجبة الفطور أو العشاء (كالزعتر) .



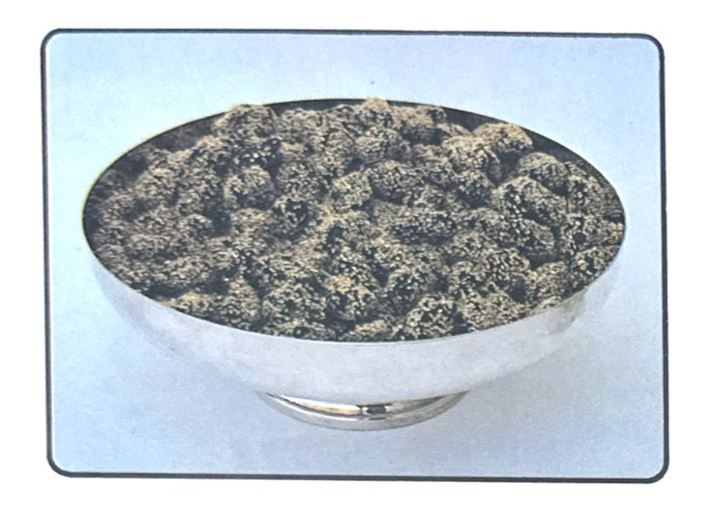

الحلويات

الباب الثاني عشر

أنواع الحلويات :

١ ـ تـَمر بالسمسم
٢ ـ تـَمر بالنارجين
٣ ـ تـَمر بالجبنة الحلوة
٤ ـ فطيرة التمر
٥ ـ مَعْمول بالتمر
٦ ـ أ ـ حنينى
ب ـ حنين من بريده
٧ ـ المحلاّ
٨ ـ التمريّة
٩ ـ القشدة (العفيس)
١٠ ـ حيسَه
١١ ـ عَريكة الدُّخن
١٢ ـ مَراصيع حلو
١٣ ـ الممروس
١٤ ـ الهريسة بالسكـّر
١٥ ـ مَعْصوب
١٦ ـ الكليجة
١٧ ـ غريبة
١٨ ـ عمل الشيره (شراب الحلويات والمربيات)
١٩ ـ الكـُنافة بأنواعها :
أ ـ كُنافة الخربز (شمام الأصفر)
ب ـ كُنافة الموز
جـ ـ كُنافة اللّوز
د ـ كُنافة القشدة
هـ ـ كُنافة الجبن
و ـ مفروكة الكـُنافة
٢٠ ـ القطايف بأنواعها :
أ ـ طريقة عمل عجينة القطايف
ب ـ قطايف باللّوز البجلي
جـ ـ قطايف بالموز
٢١ ـ طرمْبه
٢٢ ـ لقيمات
٢٣ ـ الـجُبنية
٢٤ ـ فُلّة الجبن
٢٥ ـ غُرباليه
٢٦ ـ لَحوحْ بأنواعه :
أ ـ لَحوحْ بالسكـّر
ب ـ لَحوحْ باللّوز
٢٧ ـ ششني
٢٨ ـ دبيازة
٢٩ ـ حَلاوة تـُركي
٣٠ ـ حَلاوة الجزر
٣١ ـ لَبنيـّة
٣٢ ـ سمْسمية
٣٣ ـ طُبْطاب الجنـّة
٣٤ ـ شعيريّة حلوه
٣٥ ـ صدريّة الدجاج
٣٦ ـ سقدانة
٣٧ ـ المهلبية بأنواعها :
أ ـ مهلبية بالقرفة
ب ـ مهلبية بالحليب
جـ ـ مهلبية المنجا
٣٨ ـ الماسيه بأنواعها :
أ ـ الماسيه سادة
ب ـ الماسيه الحليب
جـ ـ الماسيه المنجا
٣٩ ـ رضا الوالدين (كريمه كرميلاّ)
٤٠ ـ طـطلي (كسترد)
٤١ ـ خُشاف بأنواعه :
أ ـ خُشاف بالمكسّرات
ب ـ خُشاف بقمر الدين
جـ ـ خُشاف بالزبيب
٤٢ ـ قُرص العقيلي

تمر بالسمسم



المقادير :

١ كيلو تمر طري

١/٤ كيلو لوز بجلي (حجازي)

١ كأس سمْسم

١/٤ كأس زيت ذرة

١ ملعقة طعام هيل مطحون ناعماً

الطريقة :

- يُسلق اللوز ويقشّر ثم يقطّع إلى نصفين ويُقلى في الزيت حتى يشقر لونه ويُرفع ويُوضع على ورق نشّاف ليمتص الزيت منه .
- يُنقّى السمْسمْ ويُحمّص على النار بدون زيت حتى يشقر لونه مع مراعاة التقليب المستمر .
- يُفرش في صينية ويوضع جانباً .
- يُنظّف التمر من النوى ويعجن مع الهيل جيداً ثم تؤخذ قطعة بحجم حبة التمر وتوضع فيها قطعة من اللّوز المحمّر وتُقفل باليد ويُهذب شكلها بحيث تأخذ شكل نصف الأصبع .
- تُغمس في السمْسم من جميع النواحي وتُرص في طبق التقديم وهكذا حتى ينتهي مقدار التمر .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



تمر بالنارجين

المقادير :

١ كيلو تمر طري للعجن
١/٢ ملعقة شاي نانخه (نوع من البهار)
٢ كأسا نارجين مبشور (جوز الهند)
٢ ملعقتا طبخ زبد أو سمن
١/٢ كيلو لوز بجلي (حجازي)
١/٢ فنجان ماء

الطريقة :

– يُسلق اللوز ثم يقشّر ويُقلى في الزيت حتى يصفر لونه ثم يوضع على ورق نشّاف على حدة .

– يذوب الزبد ويضاف إليه التمر ويحرّك جيداً على نار هادئة مع مراعاة عدم التصاق التمر بالإناء .

– يُضاف إليه النانخه ويُعجن .

– تؤخذ قطعة من عجين التمر ثم تفرد قليلاً وتوضع في وسط كل قطعة حبة لوز وتكوّر أو تشكل على هيئة (التمرة) .

– تُغمس كل قطعة في النارجين وتُرص في طبق للتقديم .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



تمر بالجبنة الحلوة

المقادير :

١ كيلو تمر طري منزوع النوى

١/٢ كيلو جبن بلدي حلو (طائفي ، جبن طازج غير مملح)

١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة أو سمن

الطريقة :

- يُطحن التمر في مفرمة اللحم .
- يُفرد في صينية مدهونة بقليل من الزيت .
- يُقطَّع الجبن إلى حلقات سُمك نصف سم ويُرص على وجه التمر .
- يُرش عليها الهيل المطحون .
- تُزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تذوب الجبنة وتقدّم ساخنة .



الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

فطيرة التمر

المقادير :

١/٢ كيلو تمر منظّف خال من النوى	١ ملعقة طبخ سمْسم منظّف ومحمّر
١ ١/٢ كأس ونصف دقيق أبيض	٣ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ ملعقة شاي بيكنج باودر	١/٤ كأس ماء
١ ملعقة طعام ماء زهر	١ بيضة

الطريقة :

- تُوضع ملعقة زيت على الدقيق وتضاف البيضة والبيكنج باودر .
- يُفرك الدقيق بالزيت ويضاف إليه الماء تدريجياً ويعجن جيداً ، يُغطى العجين ويُترك لمدة ساعتين .
- تُضاف ملعقة زيت إلى التمر ويُرفع على نار هادئة ويقلّب حتى يلين التمر ويصبح شبه عجينة متماسكة ، يُرفع عن النار ويضاف إليه ماء الزهر والسمْسم ويُترك حتى يبرد .
- يُقْسم العجين إلى قسمين ويُرق على شكل دائرة بالنشابة حسب مقاس الصينية .
- تُدهن الصينية بملعقة الزيت الثالثة .
- يُوضع القسم الأول من العجين في الصينية وتُكبس بالأصابع جيداً .
- يُفرد التمر على العجين إما باليد أو بالملعقة .
- يُغطّى وجه التمر بالنصف الآخر من العجين بعد رقه ويُكبس بالأصابع حتى الأطراف .
- تُزج الصينية في فرن متوسط الحرارة لتخبز وبعد أن تحمّر الفطيرة من الوجهين تقطّع إلى مثلثات وتؤكل ساخنة .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

معمول بالتمر

المقادير للمعمول :

١ كيلو دقيق

٢ ملعقتا طبخ زبد مذاب

٢ ملعقتا طبخ سمن كريسكو

١ ملعقة طعام خميرة بيرة

١/٢ كأس ماء

١ كأس حليب

١ كأس سكر ناعم للتزيين

المقادير للحشو :

١ ١/٢ كأس ونصف سمْسم محمّر

١ ملعقة شاي هيل مطحون

١ ملعقة طبخ سمن (كريسكو)

مقادير الأبازير :

١/٢ ملعقة شاي من الأبازيز
(البهارات) المطحونة التالية :
خميرة حج . شُمَرْ . حبّة سوداء ذرة
مَحْلَبْ

٤ ملاعق طعام سمْسم مطحون

الطريقة لإعداد العجينة :

ـ تُوضع ملعقة الخميرة في كأس ويضاف إليها الماء الدافئ ثم تغطّى وتُترك في مكان دافئ حتى تخمر .

ـ يُوضع الدقيق في صينية وتضاف إليه البهارات والسمسم المطحون ويُترك على حدة .

ـ يُوضع السمن في قدر صغير مع الزبد ثم يُرفع على النار ليحمّى .

ـ يُضاف السمن والزبد إلى الدقيق ويقلّب تقليباً جيداً .

- تُضاف إليه الخميرةمع كأس الحليب ويُعجن جيداً ثم يغطّى ويترك لمدة ١/٤ ساعة حتى تستريح العجينة .

الطريقة إعْداد الحشو :

- يُنزع النوى من التمر ويضاف إليه ملعقة السمن والهيل .
- يُعجن التمر مع السمن والهيل جيداً .
- يُهيأ التمر على شكل كُرات ويرق بشكل دائري ويُمرّغ في السمسم المحمّر ويُترك جانباً . تُهيأ كُرات من العجينة بحجم البيضة ثم تُرق الكُرات بواسطة اليد إلى دوائر صغيرة وتوضع في (القالب) المُعدّ لعمل المعمول مع مراعاة ترك أطراف العجينة زائدة خارج القالب .
- يُوضع التمر فوق دوائر العجين في القالب ثم تُغلق العجينة إلى الداخل بإحكام ، وتضغط جيداً براحة الكف، وتُدق على خشبة خاصة ليخرج المعمول من القالب.
- يُرص في صينية مدهونة بالسمن ، تُزج الصينية في الفرن وعندما يحمر المعمول يُترك ليبرد ثم يُرش مسحوق السكر على الوجه .

٢٠ قطعة من ١٢ ـ ١٦ شخصاً



حنيني «أ»



المقادير :

- ٢ كيلو تمر
- ١ كيلو دقيق (أسمر) بُر
- ١ كأس زبد مُذاب
- ١ ملعقة طعام فلفل أسود

الطريقة :

- يُنزع النوى من التمر ثم يُعجن باليد أو بمفرمة اللحم ويوضع جانباً .
- يُوضع الدقيق في صينية ويُصب عليه الماء تدريجياً ويُعجن بحيث تتكون عجينة متماسكة مثل عجينة الخبز .
- تُعد الحديدة (الصاج الأسود) وتُقْلَب على القفا (الظهر المحدب) ثم يوقد تحتها .
- يُقطّع العجين بحجم كف اليد ويشكل على هيئة دائرة باليد ثم يُرق على الحديدة بحيث يكون قطر القرص عشرة سم وعندما يحمّر يُقْلَب على الوجه الآخر .
- تُتابع العملية حتى تنتهي مقدار العجينة .
- تُقطّع ثم تُفرك الأقراص باليد جيداً أو تطحن بالمفرمة ثم تخلط مع التمر .
- يُوضع الخليط في قدر فيه الزبد .
- يُرفع على النار مع التحريك المستمر لمدة ١/٤ ساعة ثم يبقى على نار هادئة لمدة عشر دقائق .

ملحوظة : (عند التقديم يُرش الوجه بالفلفل الأسود وعصير الليمون إذا رُغب في ذلك)

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

حنين من بريده «ب»

المقادير :

١/٤ كيلو تمر

١/٢ كأس زبد جامد

٦ كؤوس دقيق قمح (بر)

الطريقة :

- يُعجن الدقيق بالماء ثم يقطّع ويخبز (يُراجع القرصان باب المعجنات ب) بعد انتهاء الخبز يغمس كل قرص في الماء الدافئ ثم يوضع في إناء آخر ويغطّى .
- يُنزع النوى من التمر ويضاف التمر إلى القرصان ويفرم بمفرمة اللحم .
- يُعجن الخليط عجناً جيداً ويُوضع في صينية مستديرة ويُرفع على النار .
- يُقطّع الزبد إلى قطع متوسطة ويُوضع على أطراف الصينية ويُترك حتى يتجانس ثم يقلب ، (وتؤكل الحنينة ساخنة تماماً) .
- يُضاف إليها عصير الليمون إذا رُغب في ذلك .

الكمية تكفي من ٦ ــ ٨ أشخاص



المحلّا

المقادير :

٤ كيلو تمر

٣ كؤوس دقيق أسمر (بُر)

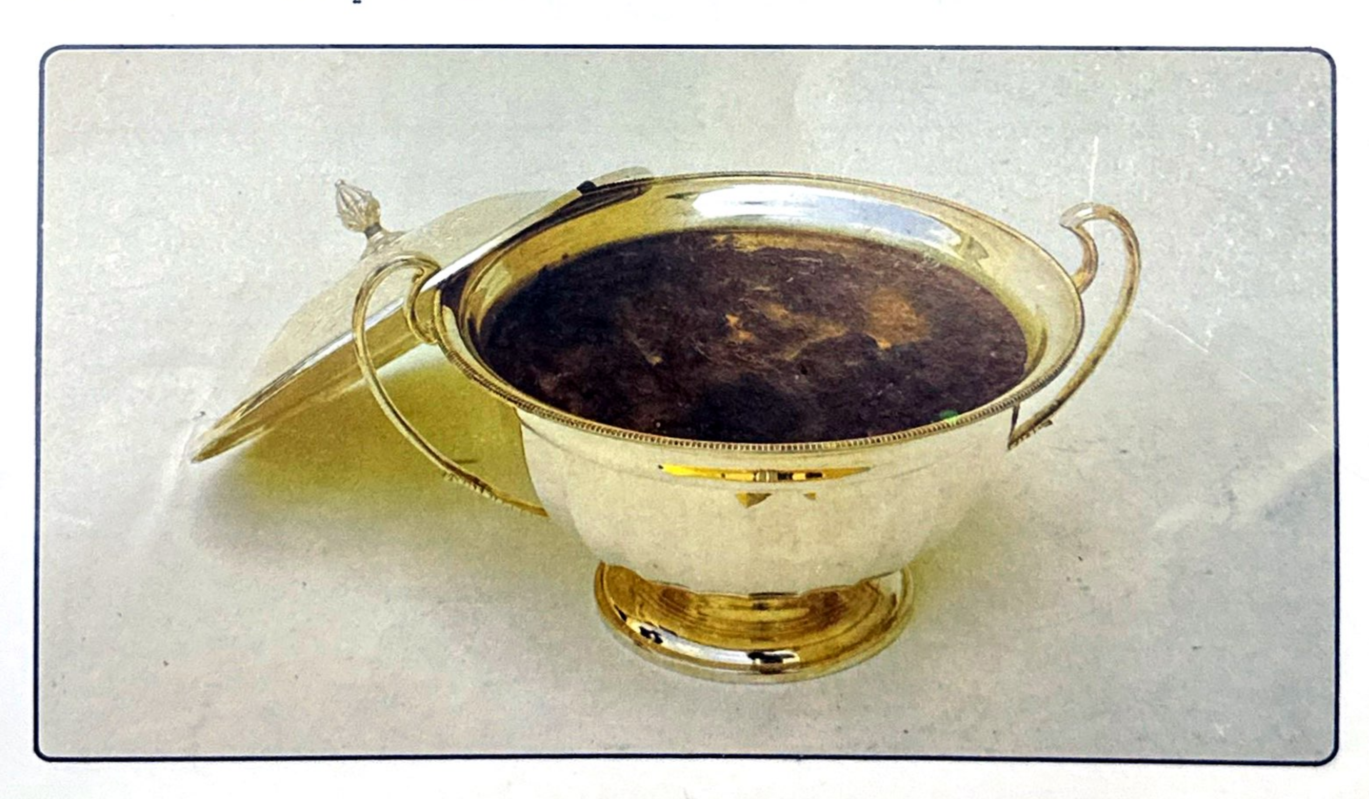
٤ ملاعق طبخ سمن مُذاب

١ ملعقة طعام فلفل أسود

الطريقة :

- يُوضع التمر في قدر وتوضع عليه كمية من الماء بحيث تُغمر وجه التمر ثم يُرفع على النار ويُترك ليغلي إلى أن يخرج النوى منه .
- يُصفّى ويوضع على النار .
- يُضاف الدقيق إلى التمر بالتدريج مع التحريك المستمر إلى أن تنتهي كمية الدقيق .
- يُوضع على التمر نصف كمية السمن ثم يُترك ليطبخ لمدة ساعة على نار هادئة .
- عند التقديم يُرش فوق التمر الفلفل الأسود (إذا رُغب في ذلك) والسمن ويقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً



التمرية

المقادير:

٢ كيلو تمر منزوع النوى

١ كيلو دقيق بُرّ (دقيق أسمر)

١/٢ كيلو طحينة

١/٤ كيلو زبد

١ ملعقة طعام هيل مطحون

الطريقة:

- يُحمّر الدقيق على نار هادئة حتى يصفر.
- يُخلط الدقيق مع التمر وهو ساخن.
- يُضاف الزبد السائح وكذلك الطحينة ويحرّك الجميع جيداً على النار حتى تتجانس التمرية ثم تقدّم ساخنة.



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

القشدة
(العفيس)

المقادير :

١/٢ كيلو تمر منزوع النوى

زبد حسب الرغبة

٢ ملعقتا طعام دقيق أسمر

الطريقة :

ـ يذُوّب الزبد ويضاف إليه الدقيق ويُحرّك حتى يصفر لونه .

ـ يُضاف إليه التمر ويحرّك جيداً على نار هادئة حتى يتجانس التمر والدقيق ثم يقدّم ساخناً .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حيســـة

المقــاديــر :

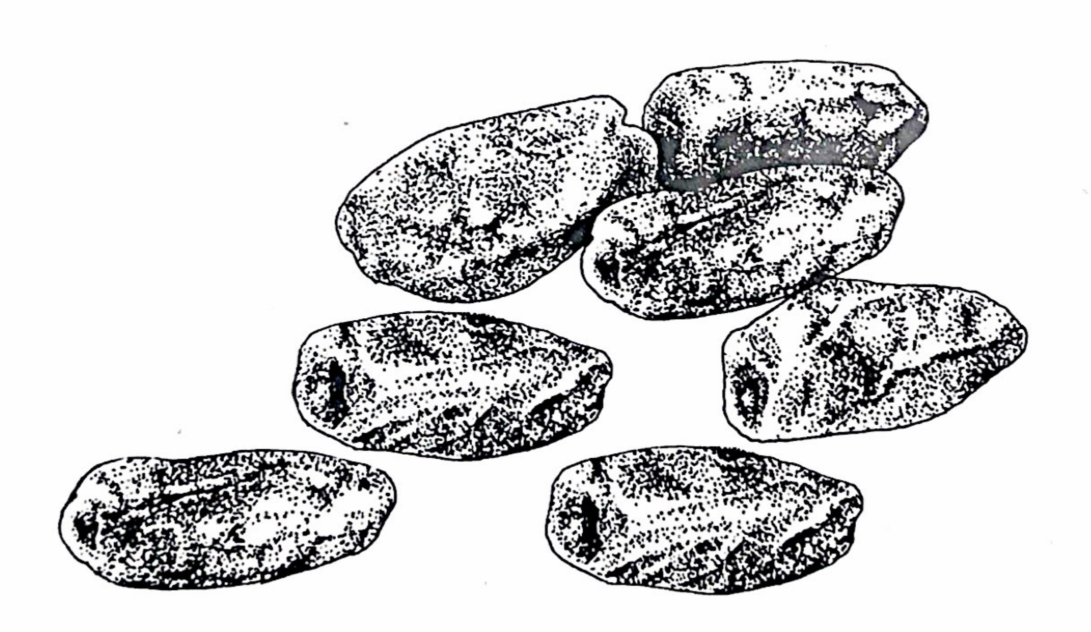
٤ ملاعق طبخ دقيق

٣ ملاعق طبخ سمن

أو زيت ذرة

الطريـقـة :

- يُوضع الدقيق والسمن في مقلاة عميقة ويُرفع على النار الهادئة ويقلّب تقليباً مستمراً حتى يحمّر الدقيق .
- يُرفع عن النار ويُسكب في طبق.
- تؤكل الحيسة مع التمر أو الرطب وهي ساخنة تماماً .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

عـريكة الدخـــن

المـقـاديـر :

١ ١/٢ كأس ونصف دُخن مطحون

١/٢ كيلو تمر طري منزوع النوى

٢ ملعقتا طبخ سمن (كريسكو) أو زيت ذرة

١ ملعقة شاي خميرة بيرة

١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون

الطـريـقـة :

ـ يُوضع الدُّخن في إناء ويضاف إليه السمن أو الزيت والخميرة ويُعجن جيداً بالماء حتى تتكون عجينة متماسكة مثل عجينة السّمْبوسك .

ـ تـُفرد على شكل قرص كبير في صينية مدهونة بقليل من السمن وتـُغطّى وتـُترك حتى تستريح العجينة لمدة ١/٢ ساعة .

ـ تـُخبز في الفرن حتى تحمر .

ـ يُفتّت قرص الدخن وهو حار إلى فـُتات صغيرة . ويعجن التمر على حدى .

ـ تـُوضع الفتات على التمر المعجون ويرفع على النار بعد أن يضاف إليها السمن المتبقي والهيل الناعم وتقلّب جيداً حتى تتجانس ثم تقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

مراصيع حلو



المقادير :

٦ كؤوس دقيق قمح

١ ملعقة طعام خميرة بيرة

ماء للعجن

٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة أو سمن أو زبد (حسب الرغبة)

١ كأس عسل

الطريقة :

- يُوضع الدقيق في إناء عميق أو صينية وتضاف إليه الخميرة ويُعجن بالماء مع ملاحظة وضع الماء تدريجياً حتى تتكون عجينة متماسكة مثل عجينة الخبز . تُترك في مكان دافئ حتى تختمر لمدة ساعة على الأقل .
- يُسخّن الصاج الأسود مع مراعاة قَلْبه على (الظهر المحدب) .
- تؤخذ قطعة صغيرة من العجين بحجم الكرزة وتُفرد على الصاج بحيث يكون قطره ٢ سم أو بحجم الأربعة قروش وتخبز على الوجهين حتى تحمر .
- تُوضع في إناء وتغطّى . يتابع خبز العجين بنفس الطريقة وترص المراصيع فوق بعضها .
- عند الانتهاء من عمل الكمية كلها يُرش على السطح العسل والسمن أو الزبد وتقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

المـمـــروس

المـقـاديـر :



٤ كؤوس دقيق قمح أسمر



٢ كأسان سكـّر

٢١/٢ كأسان ونصف سمن بلدي أو زبد

٢١/٢ كأسان ونصف ماء

١ بيضة

١/٤ ملعقة طعام زعفران

١ ملعقة شاي هيل ناعم

الطـريـقـة :

- يُنخل الدقيق ويوضع في قدر ويضاف إليه السكـّر والماء تدريجياً مع مراعاة التقليب المستمر يضاف إليه السمن أو الزبد والبيضة والزعفران المذاب في قليل من الماء .
- يُرفع القدر على النار مع التحريك المستمر حتى يُصبح الخليط قطعة واحدة ثم تخفف النار مع استمرار التقليب حتى ينضُج .
- علامة النضج في الممروس هو تفكـّك الخليط .
- يُرفع القدر عن النار ويضاف إليه الهيل .
- يُفتّت الممروس باليد أو بالملعقة حتى يصبح ناعماً ثم يعاد إلى النار قليلاً ويُقدّم ساخناً .

ملحوظة : هذه الحلوى كانت قديماً تقدّم للعروسين عند أول فطور لهما (أول صباحية) وهي مشهورة في مدينة القطيف .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

الهريسة بالسكر

المقادير :

١ كيلو لحم موزات

٤ حبات هيل مطحون

٣ كؤوس حَبّ (قمح)

٦ ـ ٧ كؤوس ماء

١/٢ كأس عسل أو سكر حسب الرغبة

١/٢ كأس سمن برِّي (بلدي)

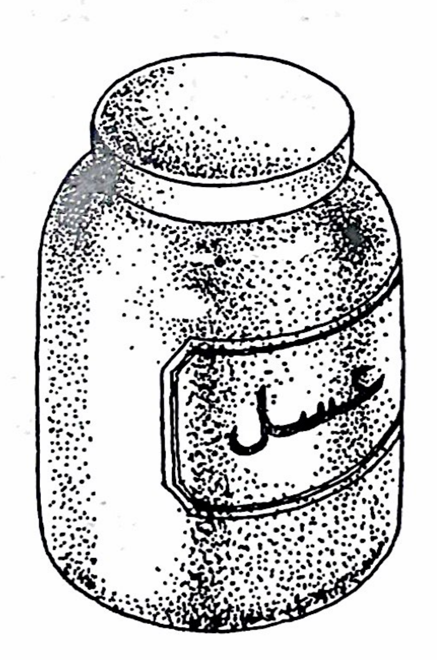
الطريقة :

ـ يسلق اللحم في الماء وتقشط الزفرة ويترك حتى ينضج ثم يرفع اللحم من المرق وتنزع العظام إذا وجدت ويقطّع إلى قطع صغيرة.

ـ يُوضع اللحم المقطّع والقمح في المرق ويرفع على نار هادئة حتى ينضج القمح نضجاً تاماً ويستحسن استعمال قدر الضغط لذلك وتكون المدة ٤٥ دقيقة ثم تخفف النار ويزاد الماء إذا احتاج الأمر ويُترك لمدة ١/٢ ساعة أخرى ثم يرفع عن النار.

ـ يخبط بملعقة خشب حتى ينهرس القمح.

ـ يوضع في الطبق ويُصب عليه السمن البري والسكر أو العسل.



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

معصوب

المقادير :

٢ كأسا دقيق حَبّ

٦ كؤوس ماء

١/٤ ملعقة شاي ملح

٢ كيلو موز أو أكثر حسب الرغبة

٤ ملاعق طبخ سمن بلدي
أو زيت ذرة

٣ ملاعق طعام سكّر

الطريقة :

- يُوضع الدقيق في إناء ويضاف إليه الماء والملح ويُخفق جيداً بحيث تتكون عجينة سائلة وتترك لمدة ساعتين .
- تُدهن مقلاة (تيفال) بقليل من السمن وتُصب العجينة في المقلاة وتُفرد بالملعقة على شكل أقراص خفيفة .
- تُحمّر من الجهتين وتُرفع وهكذا حتى تنتهي كمية العجينة .
- تُقطّع الأقراص إلى قطع صغيرة ثم تُفرم بمخرطة الملوخية . (سكين خاص لفرم الملوخية) .
- يُقطّع الموز إلى قطع صغيرة ويضاف إلى العيش ويفرم أيضاً .
- يُضاف السكّر ثم يوضع الخليط في إناء ويُرفع على نار هادئة ويُقلّب جيداً وأثناء التقليب يوضع عليه السمن ويستحسن أن تخفف تحليته حتى يؤكل مع القشطة والعسل .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

الكليجة

المقادير :

٣ كؤوس دقيق

٤ ملاعق طبخ زبد أو سمن

صفار ٣ بيضات

٣ ملاعق طعام ليمون جاف مطحون

٣ ملاعق طعام سكّر

١/٢ ملعقة طعام هيل مطحون

ماء للعجن

الطريقة :

- يوضع الدقيق في صينية ويُصب عليه الزبد أو السمن ويُفرك جيداً . ثم يضاف إليه الماء تدريجياً ويعجن جيداً بحيث تتكون عجينة متماسكة .
- تُغطّى وتُترك لمدة ساعتين في جو دافئ .
- تقطّع العجينة إلى قطع حسب الرغبة .
- تُرق كل قطعة بشكل دائري ويوضع في داخلها مقداراً من خليط الليمون والهيل والسكر .
- يُرق قرص آخر بنفس حجم القرص الدائري الأول ويوضع فوقه ويضغط عليه باليد جيداً حتى يلتصق القرصان تماماً .
- يُدهن سطح القرص بصفار البيض .
- تُدهن الصينية بالسمن وتُرص الأقراص وتُخبز في فرن حرارته ٢٠٠ درجة حتى تحمر الأقراص ثم تقدَّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



غريبـــة

المقـاديـر :

٢ كأسا دقيق

٢ كأسا سكـّر بودرة

١/٢ ١كأس ونصف سمن كريسكو أو
زيت ذرة

١ ملعقة طعام هيل مطحون

١/٤ كيلو لوز بجلي (حجازي)

الطـريـقـة :

- يُحمّى السمن أو الزيت في صينية ويضاف إليه السكر ويحرّك جيداً حتى يذوب السكـّر تماماً ثم يرفع عن النار .
- يُضاف الدقيق والهيل ويُعجن جيداً .
- تـهيأ العجينة على شكل أقراص مستديرة .
- تـُدهن صينية بالسمن وتـُرص أقراص الغريبه .
- يُسلق اللوز ويقشـّر وتـُقسم الواحدة إلى نصفين بالعرض .
- توضع قطعة من اللوز على وجه قرص الغريبه .
- تـُخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر وتقدَّم .

٢٤ قطعة ـ الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

عمـل الشيـــرة
(شراب الحلويات والمربيـات)

المقـاديـر :

٢ كأسا سكر

١ كأس ماء

١ ملعقة طعام ماء زهر أو ماء ورد

(حسب الرغبة)

عصير نصف ليمونة

الطـريـقـة :

- يُوضع الماء في قدر ويضاف إليه السكر ويرفع على النار ويُترك حتى يغلي جيداً لمدة ١٠ دقائق . ويُنزع الريم كلما ظهر .
- يُضاف إليه عصير الليمون ويُترك حتى تعقد الشيرة على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة يضاف ماء الزهر وتستعمل هذه الشيرة لجميع أنواع الحلويات التي تحتاج إلى شيرة .



الكمية تكفي تحلية صينية متوسطة من الحلو (٨ أشخاص)

كُنافة الخربز «أ»
(شمام أصفر)

المقادير :

١ كيلو كنافة

١ كيلو خربز ويكون جامداً

١ ملعقة طعام ماء زهر

١ ملعقة طعام هيل مطحون

١ كأس زيت ذرة أو زبد سائح

١ كأس شيرة . (شراب الحلويات والمربيات ، قَطِرْ)

الطريقة :

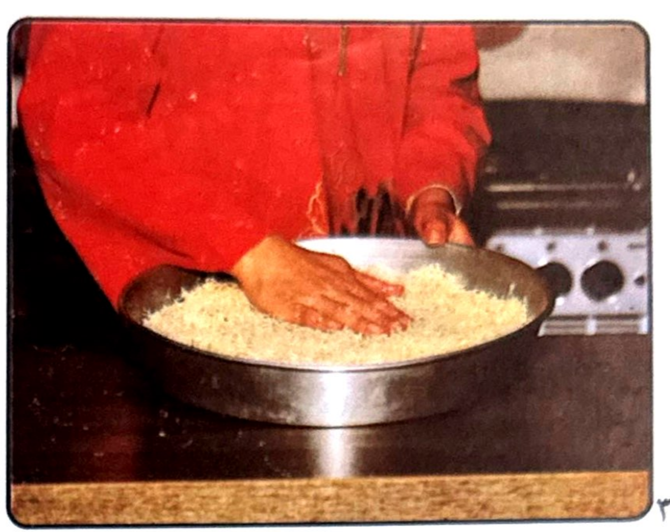
- تُفرك الكنافة باليد حتى تُصبح قطعاً صغيرة وأثناء الفَرْك يضاف إليها الزيت تدريجياً وكذلك الهيل .
- تُدهن صينية متوسطة الحجم بملعقة طبخ زيت وتُفرش نصف كمية الكنافة فيها وتضغط بالأصابع جيداً .
- تُقشّر الخربزة وتقطّع إلى شرائح مع مراعاة تصفية الخربز من الماء إذا وُجد .
- تُرص شرائح الخربز فوق الكنافة ويرش فوقه ماء الزهر .
- يُغطّى وجه الخربز ببقية الكنافة ثم يُضغط على الأطراف بالأصابع بشرط أن لا يظهر أثر للخربز .



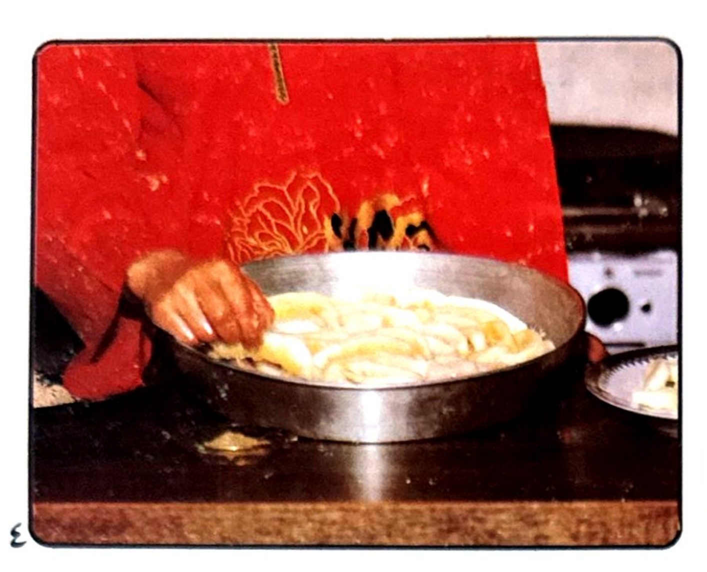
١



٢



٣



٤

- تُزج الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ثلاثة أرباع الساعة أي حتى تحمر من الوجهين .
- تُصب عليها الشيرة وتقطّع إلى مثلثات عند التقديم وتؤكل ساخنة .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

كنافة الموز (ب)

المقادير :

١ كيلو كنافة

٣/٤ كأس زيت ذرة أو سمن كريسكو

٥ موزات

١/٢ ملعقة طعام هيل مطحون

٢ كأسا شيرة

الطريقة :

- تُقطّع الكنافة باليد إلى قطع صغيرة ويُصب ٣ ملاعق طبخ زيت أثناء التقطيع .
- تُدهن الصينية بالزيت وتوضع نصف كمية الكُنافة وتُضغط باليد جيداً .
- يقطّع الموز إلى حلقات ويُرص فوق الكنافة ويُرش الهيل المطحون .
- يُغطّى الموز ببقية الكنافة ويُضغط جيداً بحيث لا يظهر أي أثر للموز .
- تُرش الكنافة ببقية الزيت وتُزج الصينية في الفرن حتى تحمر من (الأسفل) .
- تُقْلَب على الوجه الآخر وتعاد إلى الفرن حتى تحمرّ وتُخرج ثم تُصب عليها (الشيرة) وتقدّم .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص



كنافة اللوز (ج)

المقادير :

١ كيلو كنافة

٣/٤ كأس زيت ذرة أو سمن كريسكو

٢ كأسا لوز بجلي (حجازي)

١/٢ ملعقة طعام هيل مطحون

٢ كأسا شيرة

الطريقة :

- تُوضع الكُنافة في صينية كبيرة ثم يصب عليها ١/٤ كأس زيت وتقطّع باليد قطعاً صغيرة.
- تُدهن صينية بالزيت جيداً وتوضع نصف كمية الكنافة وتُضغط باليد جيداً.
- يُسلق اللوز وتُزال القشرة ثم يُقلى بقليل من الزيت حتى يشقر.
- يُدق اللوز ويخلط بالهيل ويفرش فوق الكنافة ثم تفرد نصف كمية الكنافة الباقية فوق اللوز وتضغط جيداً بالأصابع ويُرش على الوجه بقية الزيت وتوضع في الفرن حتى تحمرّ جيداً من الأسفل.
- تُقْلَب على الوجه الآخر وتعاد إلى الفرن حتى يحمر الوجه الآخر.
- تُخرج من الفرن (وتُسقى بالشيرة) وتقدّم ساخنة أو باردة.

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

كُنافة القشدة «د»

المقادير :

١ كيلو كُنافة

١/٢ كيلو قشدة بلدي

١/٢ ملعقة طعام هيل مطحون

٣/٤ كأس زيت ذرة أو سمن

١ كأس شيرة . (شراب الحلويات والمربيات ، قَطِرْ)

الطريقة :

– تُقطّع الكُنافة باليد إلى قطع صغيرة ويضاف إليها ١/٤ كأس زيت أثناء التقطيع .

– تُدهن صينية بالزيت وتُفرش ١/٢ كمية الكنافة في الصينية وتضغط باليد جيداً .

– تُفرش القشدة على الكنافة ويرش الهيل على القشدة .

– تُوضع بقية الكنافة وتُفرش على القشدة بحيث لا يظهر أثر للقشدة وتضغط باليد .

– يُرش بقية الزيت على الوجه .

– تُوضع في الفرن حتى تحمر وعند خروجها من الفرن تُصب عليها الشيرة وهي ساخنة وتقدّم .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

كنافة الجبن «هـ»

المقادير :

١ كيلو كنافة
١/٢ كيلو جبنة حلوة (بلدي ، بدون ملح)
١ ملعقة طعام هيل مطحون
١ كأس زيت ذرة أو زبد سائح
٢ كأسا شيرة

الطريقة :

- تُفرك الكنافة باليد حتى تصبح ناعمة وأثناء الفرك يضاف إليها الزيت تدريجياً .
- تُدهن صينية متوسطة الحجم بملعقة طبخ زيت .
- تُفرش ١/٢ كمية الكنافة في الصينية وتُضغط جيداً .
- تُقشّر طبقة الجبنة الخارجية وتُغسل وبعد أن تنشّف تماماً تطحن ويضاف إليها الهيل المطحون .
- تُفرش الجبنة على الكنافة وتغطّى الجبنة بالنصف الآخر من الكنافة ويضغط عليها بالأصابع . وخاصة من الأطراف حتى تكبس جيداً وتصبح متساوية كالقالب ويراعى أن لا تظهر الجبنة على الوجه .
- تُخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ثلاثة أرباع الساعة أي حتى تحمر الكنافة من الوجهين .
- تُضاف إليها الشيرة وتقطّع الكنافة إلى مثلثات وتقدّم ساخنة .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

مفروكة الكُنافة «و»

المقادير :

١ كيلو كنافة رفيعة

٢ ملعقتا طبخ زبد مذابة

١ كيلو موز

١ علبة قشدة (كريمه) صغيرة

١ كأس لوز محمّر مطحون للتجميل

٢ ملعقتا طعام سكر بودرة

١ كأس شيرة

الطريقة :

ـ يُذاب الزبد على النار ثم يُصب فوق الكنافة في الصينية .

ـ تُخلط الكنافة جيداً بالزبده وتُفرك باليد لتصبح ناعمة .

ـ تُزج الصينية في فرن متوسط الحرارة وتقلّب باستمرار حتى تحمر جميعها .

ـ تُخلط الكنافة المحمّرة وهي حارة بالشيرة الباردة جيداً .

ـ يُعد طبق طويل للتقديم ، وتُفرد نصف كمية الكنافة في الطبق .

ـ يُقطّع الموز ويُرص فوقها .

ـ تُفرد القشدة فوق الموز بعد خلطها بمسحوق السكر .

ـ يُوضع النصف الآخر من الكنافة بطريقة متساوية فوق الخليط السابق .

ـ يُزين الوجه باللوز المحمّص المطحون وتقدّم ساخنة أو باردة .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



طريقة عمل عجينة القطايف «أ»

المقادير :

كأسا دقيق أبيض

٣ كأسات ماء

بيضة

ملعقة طعام خميرة بيرة

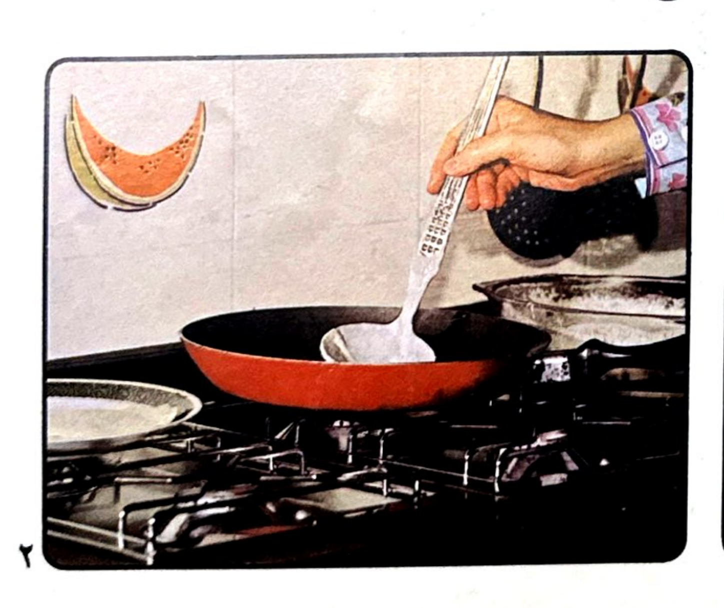
١/٤ ملعقة شاي سكّر

الطريقة :

- تذاب الخميرة مع السكّر في ١/٢ كأس ماء دافئ وتُترك جانباً حتى تختمر .
- يُوضع الدقيق في إناء وتعمل في الوسط حُفرة ، توضع فيها البيضة ويُصب عليها الخميرة والماء وتقلّب جيداً حتى تصبح عجينة شبه سائلة وتُترك حتى تَخْمر لمدة ساعة على الأقل .
- تُسخن مقلاة وتُدهن بقليل من الزيت .
- تؤخذ ملعقة طبخ من العجينة وتُصب في المقلاة وتُفرد قليلاً وتُترك على نار خفيفة جداً حتى يتخرّم سطحها ثم ترفع .



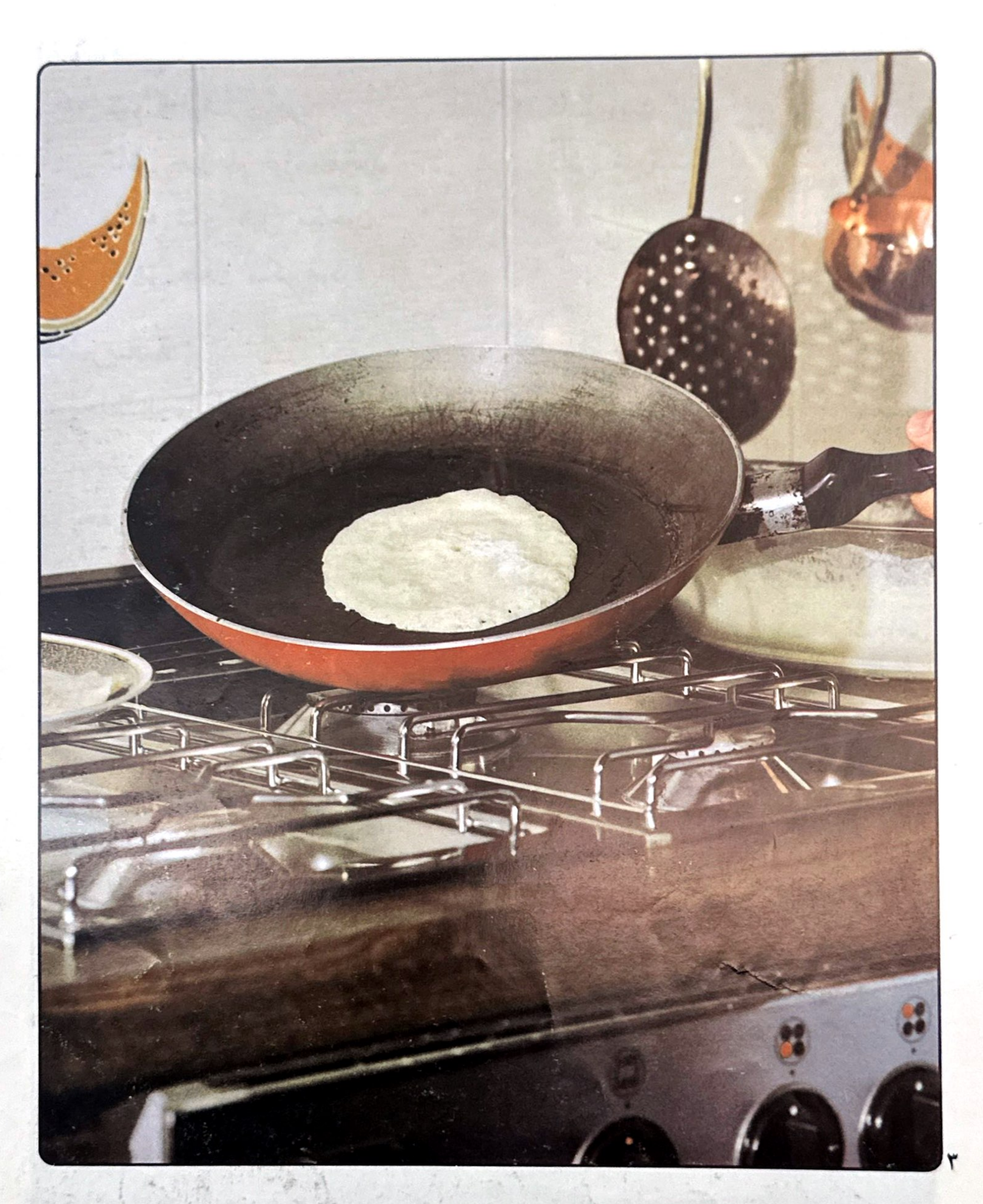
١



٢

– تُتابع العملية حتى تنتهي مقدار العجينة .

– تُحشى بالموز أو اللوز أو بالقشدة وتُقلى في الزيت وتُرش عليها الشيرة وتقدّم .



٣

٢٤ قطعة ـ الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

قطايف باللّـوز البجلي «ب»

المـقـاديـر :

١/٢ كيلو قطايف جاهزة

١ كأس جوز أو لوز مطحون

١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون

٣ ملاعق طعام سكر بودرة

٢ كأسا زيت للقلي

١ كأس شيرة .

الطـريـقـة :

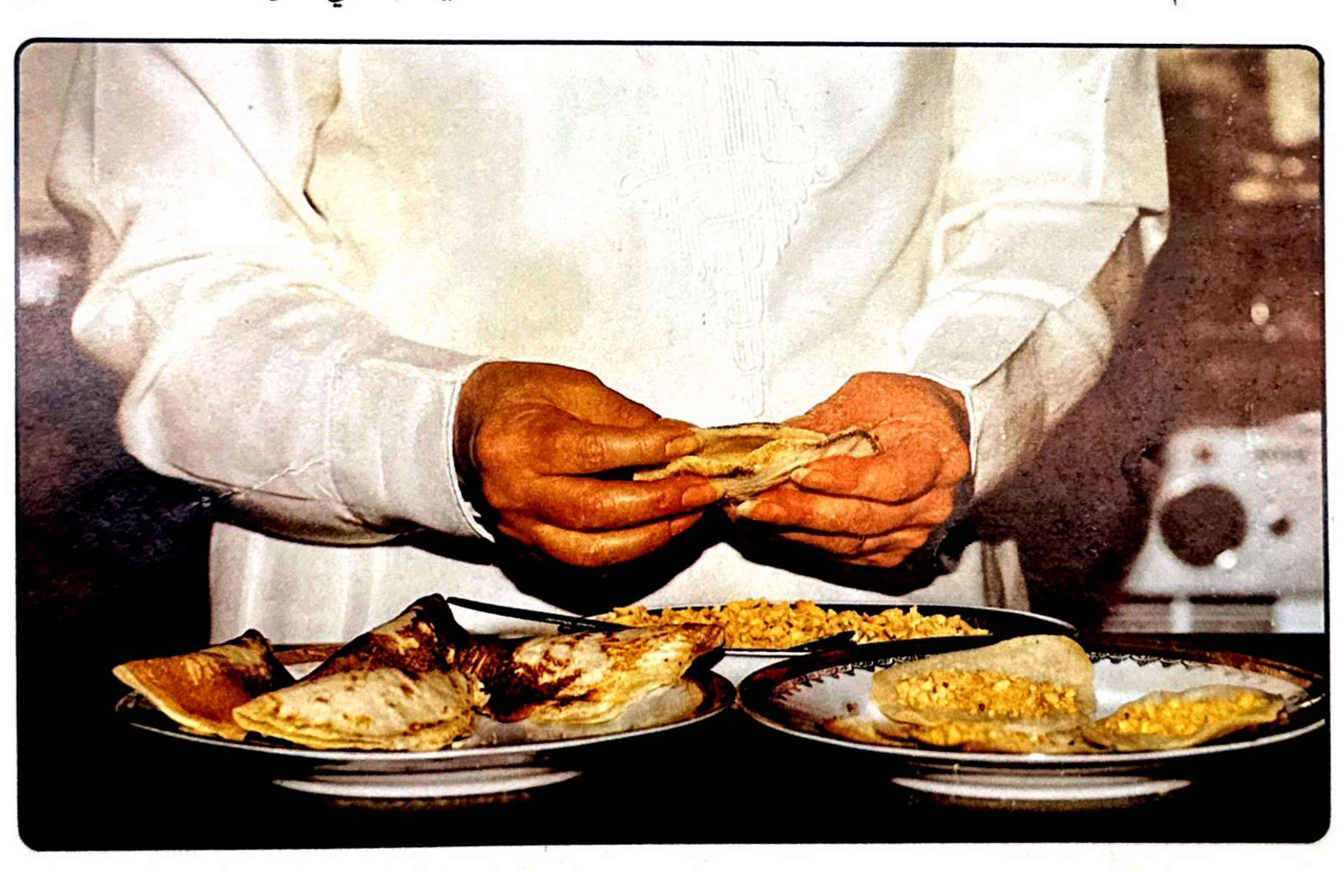
ـ يُخلط الجوز أو اللوز بالسكر والهيل المطحون .

ـ تـُحشى القطايف وتـُطبق جيداً بواسطة الأصابع حتى لا تفتح أثناء القلي .

ـ يُحمّى الزيت وتـُقلى القطايف .

ـ تـُسقط القطايف وهي حارة في الشيرة الباردة المـُعدّة مسبقاً ثم تـُرص في طبق التقديم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



قطايف بالموز (ج)

المقادير :

١/٢ كيلو قطايف جاهزة

١/٢ كيلو موز

١ ملعقة شاي هيل مطحون

زيت للقلي

١ كأس شيرة . (شراب الحلويات والمربيات ، قَطِرْ)

الطريقة :

ـ يُقطّع الموز إلى قطع صغيرة ثم يُهرس جيداً بواسطة الشوكة .

ـ يُضاف إليه الهيل المطحون

ـ تُحشى حبات القطايف بالموز ويطبق عليها جيداً بالأصابع من الأطراف حتى لا تفتح أثناء القلي .

ـ يُحمّى الزيت وتُقلى فيه حبات القطايف .

ـ تُرص القطايف في طبق التقديم وترش عليها الشيرة حسب الرغبة .

ملحوظة : بالإمكان استبدال الموز بالجبنة الحلوة (البلدي)

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

طرمبة
(بلح الشام)

المقادير :

٣ كؤوس ماء

٣ ملاعق طعام نشاء

٢ ملعقتا طبخ زبد مذاب

٢ كأسا شيرة

٦ بيضات

٢٠ ملعقة طعام دقيق

الطريقة :

- يُوضع الماء في القدر ثم تُضاف إليه الزبد ويُترك على النار إلى أن يغلي الماء .
- يُخلط النشاء مع الدقيق ويضاف إلى الماء تدريجياً .
- تُخفف النار تحته مع التحريك المستمر لمدة دقيقتين .
- يُرفع عن النار ويُدعك جيداً ويُترك ليبرد ويمكن وضعه في الثلاجة ليبرد اختصاراً للوقت .
- يُخفق البيض جيداً ثم يضاف إلى الخليط ويُعجن باليد جيداً حتى يمتزج ثم يُترك ليرتاح .
- تُعد الشيرة مع الفانيلا وتُترك لتبرد .
- يُحمّى الزيت على النار .
- تُوضع العجينة في القالب المخصص لإعداد الطرمبة ثم يعصر كيس القالب وسط الزيت وتُفصل العجينة عن قمع القالب بالأصابع المبللة بالماء بعد كل حبة لتسقط في الزيت .

- تُقلى الحبات في الزيت ويُراعى أن لا تلتصق بعضها ببعض إلى أن تحمرّ.
- تُرفع الطرمبة من الزيت ثم توضع في الشيرة وتُقلّب فيها ثم تُرفع من الشيرة وتُرص في طبق وتقدّم.



الكمية تكفي من ١٠ـ ١٢ شخصاً

لقيمات

المقادير :

٣ كؤوس دقيق أبيض

٢/٣ كأس لبن رائب

ماء حسب الحاجة

زيت للقلي

٢ ملعقتا شاي خميرة بيرة مع ذرة سكر

١/٢ كأس ماء دافئ

الطريقة :

- يُضاف إلى الدقيق قليل من الملح ثم يضاف إليه اللبن وقليل من الماء ويُعجن جيداً حتى تُصبح عجينة متوسطة الليونة وتُترك العجينة لمدة ٦ ساعات .
- تُخلط الخميرة مع الماء والسكر وتُترك حتى تخمر .
- تُضاف الخميرة إلى العجينة وتُعجن معها حتى تُصبح في مثل قوام عجينة (الكيك) وتُترك جانباً لمدة ٣ ساعات .

طريقة القلي :

- يُحمّى الزيت جيداً .
- تؤخذ كمية من العجينة باليد اليسرى ويُقْبض عليها ثم تضغط باليد ويُترك جزء من العجينة تَخرُج من فوق الإبهام وتؤخذ بالملعقة الصغيرة المغموسة بالزيت البارد وتسقط في الزيت وتُقلى حتى تُصبح ذهبية اللون .
- بعد إتمام القلي تُغمس اللقيمات في الشيرة وتقدّم ساخنة .

> ملحوظة : يجب أن يُغْمَر الزيت عجينة اللقيمات أثناء القلي

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً



الجبنية

المقادير :

١ كيلو جبنة (بلدي) أو أي نوع
جبن أبيض حلو بدون ملح
٢ كأسان دقيق أبيض
٤ بيضات
٣ ملاعق طبخ زيت ذرة
١ ملعقة شاي بيكنج باودر
١ ملعقة شاي هيل مطحون
١ كأس شيرة

الطريقة :

- تُقشّر الجبنة ويراعى أن يكون التقشير خفيفاً ثم تُقطّع وتُفرم فرماً ناعماً .
- تُوضع الجبنة في صينية ويضاف إليها البيض وملعقة طبخ زيت والبيكنج باودر والهيل والدقيق وتُعجن جيداً حتى تتكوّن عجينة متماسكة وتُترك لتختمر لمدة ساعتين .
- تُدهن صينية قطرها ٤٠ سم بالزيت المتبقي وتُفرد العجينة فيها على مقاس الصينية .
- تُزج في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة أي حتى تحمر من الوجهين جيداً .
- تُرش فوقها الشيرة الباردة حسب الرغبة وتُقطّع إلى مثلثات وتقدّم .

•

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

فلـة الجبـن

المقـاديـر :

- ١/٢ كيلو جبنة (بلدي أو أي جبنة بيضاء بدون ملح)
- ١ كأس دقيق أبيض
- ٢ بيضتان
- ١ ملعقة شاي بيكنج باودر
- ٤ كؤوس زيت ذرة للقلي
- ١ كأس شيرة

الطـريـقـة :

- تـُقشّر الجبنة ويُراعى أن تنزع القشرة بصورة رقيقة .
- تـُفرم فرماً ناعماً وتوضع في صينية ويضاف إليها الدقيق بعد نخله والبيض والبيكنج باودر والهيل وتـُعجن جيداً حتى تصبح عيجنة متماسكة مثل عجينـة الخبـز وتـُغطّى جيداً وتـُترك لمدة ساعتين .
- يُوضع الزيت في مقلاة ويُرفع على النار حتى يحمى جيداً .
- تـُبل الأصابع بالماء وتؤخذ قطعة من عجينة الجبنة بحجم الليمون (البنزهير) الصغير وترق على الكف بشكل دائرة قطرها ٦ سم وتقلى في الزيت .
- تـُغمس الأقراص في الشيرة الباردة حبة تلو الأخرى .
- تـُرفع من الشيرة وتـُرص في طبق التقديم ويُراعى أن لا توضع الأقراص فوق بعضها وهكذا تستمر عملية القلي حتى تنتهي الفُلّة .

١٦ قطعة الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



غـربـاليـــة

المـقـاديـر :

٣ كؤوس دقيق أبيض

١ كأس زيت ذرة

ماء وملح للعجن

٢ كأسا شيرة

مقادير الحشو :

١١/٢ كأس ونصف لوز بجلي (حجازي)

١ ملعقة طعام سكر ناعم (بودرة)

١ ملعقة شاي هيل مطحون

زيت للقلي

الطـريـقـة :

ـ يوضع الدقيق في صينية ويضاف إليه الزيت والماء ويُعجن جيداً بحيث تتكون لدينا عجينة متماسكة ويُترك حتى يرتاح لمدة ساعة .

ـ تُقطّع العجينة إلى كُرات صغيرة وتُترك جانباً مع مراعاة تغطيتها حتى لا تجف .

ـ يُسلق اللوز ويُقشّر ويُقلى في الزيت حتى يصفر ثم يُدق في (الهوند) أو يطحن طحناً خشناً ويضاف إليه السكر والهيل .

ـ تؤخذ كُرة من العجين وتُفتح في طبق بواسطة الأصابع وتُحشى بحشو اللوز ثم تقفل من اليمين إلى اليسار وتثبّت أطرافها جيداً وهـكذا حتـى ينتهـي مقـدار العجين .

ـ يُحمّى الزيت وتُحمّر حبات الغربالية على نار متوسطة ثم تُرفع من الزيت بواسطة ملعقة مخرمة لتصفّى من الزيت .

ـ توضع في قدر مملوء بالشيرة الباردة الواحدة تلو الأخرى ثم تُرفع منه .

ـ تُرص في طبق التقديم وتقدّم وهي ساخنة أو باردة .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص



لَحــوح بالسكّر «أ»

المـقـاديـر :

٤ كؤوس دقيق

١ كأس حليب سائل

٢ بيضتان

١ ملعقة شاي بيكنج باودر

ماء للعجن

١ كأس سكّر بودرة

١/٢ كأس سمن بري (بلدي) أو زبد مذاب

١ ملعقة طبخ زيت ذرة

١/٢ ملعقة شاي خميرة بيرة

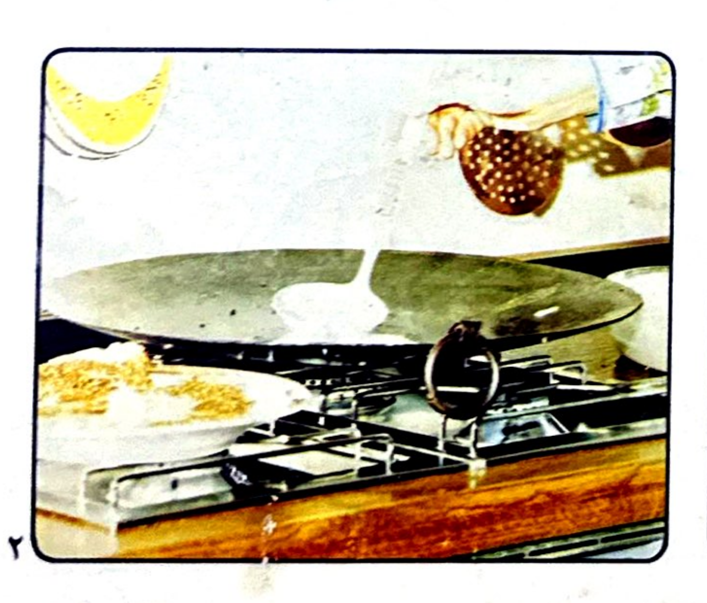
١ ملعقة طعام هيل مطحون

الطـريـقـة :

- يُوضع الدقيق في إناء ويضاف إليه البيض والحليب والزيت والبيكنج باودر وخميرة البيرة والماء ويعجن جيداً على أن تتكون عجينة شبه سائلة وتُترك جانباً حتى تختمر مدة لا تقل عن ثلاث ساعات .
- تُعد مقلاة أو صاج أسود يستعمل عادة لقلي المطبّق ويُسخّن جيداً ويدهن بقليل من الزيت .



١



٢

- تؤخذ كمية من العجين بقدر نصف ملعقة الحساء (كبشة) وتُصب في المقلاة وتُفرد سريعاً على أن تكون رقيقة وتُترك حتى تتخرّم العجينة من السطح وتنضُج من الأسفل .
- تُقْلَب اللحوح على الوجه الآخر حتى تنضُج ثم تُرفع عن النار .
- تُرش بمسحوق السكّر المضاف إليه الهيل المطحون ثم بالسمن البري وتُتابع العملية حتى تنتهي الكمية .
- تُرص اللحوح الواحدة فوق الأخرى وتقدّم .



٢٤ قطعة ـ الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

لَحوح باللّوز «ب»

المقادير :

٤ كؤوس دقيق

١ كأس حليب سائل

٢ بيضتان

١ ملعقة طبخ زيت ذرة

١ ملعقة شاي بيكنج باودر

١/٢ ملعقة شاي خميرة بيرة

ماء للعجن

١ كأس سكّر بودرة

١ ملعقة طعام هيل مطحون

٢ كأسا لوز بجلي (حجازي) محمّص ومطحون

الطريقة :

- يُوضع الدقيق في إناء ويضاف إليه الحليب والبيض والزيت والبيكنج باودر وخميرة البيرة والماء ويُعجن جيداً بحيث تتكون عجينة شبه سائلة وتُترك جانباً حتى تختمر.
- يؤخذ نصف ملعقة حساء (كبشة) من العجينة وتُصب في مقلاة ساخنة مدهونة بالزيت.
- ثم تُفرد بحيث تكون رقيقة جداً وتُترك على نار متوسطة الحرارة حتى يتخرم سطح اللّحوح وتُقْلَب على الوجه الآخر ثم تُرفع وتتابع العملية حتى تنتهي العجينة.
- يُخلط اللوز بالسكر والهيل.
- يحشى اللّحوح واحداً تلو الآخر باللوز ويُلف بشكل الأصبع وتُرص في طبق وتُزين باللوز إذا وُجد وتقدّم.

الكمية تكفي من ١٠ـ ١٢ شخصاً



ششـــني

المـقـاديـر :

١ قرعة وزنها ٥ كيلو
١٥ كأس سكر
١ كيلو لوز بجلي (حجازي)
١/٢ كيلو زبيب
١ ملعقة طعام هيل بحباته
٢ ملعقتا طعام حب النوم
٣ كأسات زيت ذرة
٣ كؤوس ماء
٢ ملعقتا طعام رخام أبيض منقوع بالماء (كلس : نوره)
زيت لقلي اللوز

الطـريـقـة :

- يُقشر القرع ويُقطع إلى مكعبات صغيرة ويُوضع في إناء بلاستيك .
- يُضاف إليه صافي ماء الرخام ويُغطى بالماء ويُترك لمدة ساعة .
- يُغسل القرع ويوضع في مصفاة ، يُحمّى الزيت في القدر ويضاف إليه الهيل ثم يوضع القرع على الزيت ويقلّب باستمرار لمدة ١/٤ ساعة .
- يُضاف السكّر ومقدار ٣ كؤوس ماء ويُترك حتى ينضُج القرع وتُعقد الشيرة (يثخن قوامها) .
- يُسلق اللوز في الماء ويقشّر ويقطّع بالطول الواحدة ٤ قطع ويقلى في الزيت .
- يُغسل الزبيب ويوضع في مصفاة .
- قبل رفع الششني عن النار بـ ١٠ دقائق يضاف الزبيب واللوز .
- يُرش حب النوم على الوجه ويُترك حتى يَبْرد . وعند التقديم يسخن .

الكمية تكفي من ١٨ـ ٢٤ شخصاً

دبيـــازة

المقـاديـر :

١ لفة قمر الدين كبيرة الحجم
١ كأس زيت ذرة
١٥ حبة هيل
١/٤ كيلو مشمش مجفف
١/٢ كأس فستق مقشّر
١ كأس زبيب بدون بذر
١ قلادة (نوع خاص من التمر المجفف)
١/٤ كيلو لوز بجلي (حجازي)
١ ١/٢ كأس ونصف سكر

الطـريـقـة :

- يُقطّع قمر الدين إلى قطع صغيرة وينقع في ٤ كؤوس ماء ساخن ويضاف إليه السكّر ويُترك جانباً لمدة ساعتين .
- يُصفّى بمصفاة الطماطم أو يضرب بالخلّاط الكهربائي .
- يُسلق اللوز ويقشّر .
- تُنقع القلادة في ماء على حدة كما ينقع الزبيب أيضاً على حدة ويغسلان .
- يُوضع الزيت في قدر ويُرفع على النار ويضاف إليه اللوز ويُقلب بين حين وآخر حتى يحمر ثم تضاف بقية المكسرات والقلادة والمشمش .
- يُصب فوقه خليط قمر الدين المصفّى والهيل بحباته ويُترك على النار حتى تنضج المكسرات وتعقد الدبيازة (يثخن قوامها) ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

حلاوة تركي

المقادير :

١ كأس سكّر	١/٢ كأس لوز بجلي (حجازي) مسلوق ومحمّر ومجروش للتزيين (مطحون خشناً)
٢ كأسا دقيق	
٤ كؤوس ماء	
١/٢ كأس زيت ذرة أو سمن كريسكو	١/٢ ملعقة طعام هيل مطحون

الطريقة :

- يُحمّى الزيت جيداً ثم يضاف الدقيق ويحرّك باستمرار حتى يحمر جيداً .
- يُذاب السكر بالماء ويضاف إليه الهيل .
- عندما يحمر الدقيق يرفع القدر عن النار ويضاف إليه الماء والسكر ونصف اللوز ويُحرّك جيداً حتى يمتزج .
- يُرفع على النار مرة أخرى مع مراعاة التحريك المستمر لمدة خمس دقائق حتى لا يلتصق بجدران القدر .
- تُصب الحلاوة في طبق وتزيّن باللوز المتبقي وتقدّم ساخنة .



الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

حلاوة الجـزر

المقـاديـر :

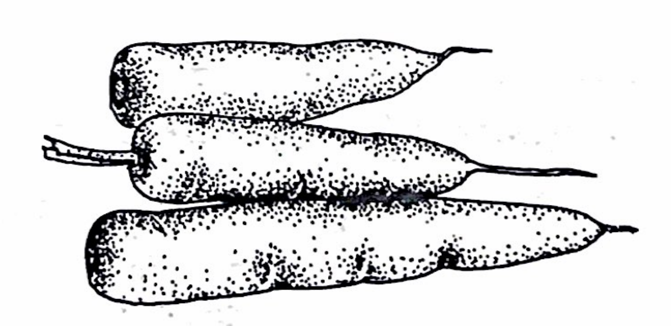
- ١١/٢ كيلو ونصف جزر أصفر مقشّر ومبشور ناعماً
- ٤ كؤوس سكر
- ١ ملعقة شاي هيل مطحون
- ١/٢ كأس من الصنوبر والفستق واللوز البجلي (الحجازي) والزبيب
- ٤ كأسات حليب سائل
- ١/٢ كأس قشطة (كريمة علب)

الطـريـقـة :

ـ يُضاف الحليب والسكّر والهيل إلى الجزر ثم يرفع على النار حتى ينضُج .

ـ يُوضع نصف كمية الجزر في صينية مدهونة بقليل من الزيت ويوضع في الوسط المكسرات والقشطة ثم يوضع فوقها النصف الآخر وتـوضع الصـينية في الفـرن لمدة ١٥ دقيقة .

ـ تـُخرج من الفرن وتقدّم .



الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

لبنية

المقادير :

١ علبة حليب مجفف (بودرة) غير سريع الذوبان وزنها كيلو

١ كيلو سكر

قليل من الماء في حدود ما يذيب السكر أو يغطيه قليلاً

١ ملعقة طعام هيل مطحون

١/٤ كأس ماء ورد أو كادي

١ ملعقة طعام سمن أو زيت ذرة

الطريقة :

– تُعد الصينية بدهنها بالزيت أو السمن .

– يُنخل الحليب مع الهيل .

– يُوضع السكر مع الماء على النار ويُحرّك حتى يذوب السكر وتَقْترب الشيرة من الغليان دون أن تغلي وإذا كان مقدار الماء كثيراً يخفف مقدار كأس من الماء توضع جانباً ثم يضاف ماء الورد أو الكادي .

– يُوضع الحليب دفعة واحدة ويستمر التحريك بسرعة حتى تُلف العجينة وتتجانس فإذا كانت ثخينه يُضاف إليها قليل من الماء المذاب مع السكر المرفوع جانباً حتى تتماسك ويمكن صبّها في الصينية .

– تُصب في الصينية سمك ١ سم أو ١١/٢ سم وتُترك لمدة ساعتين حتى تبرد .

– تُقطّع إلى مكعبات حسب الرغبة . وفي حالة الرغبة في الحصول على أقراص تُدهن اليد بالزيت وتُشكّل بشكل أقراص وتُقدّم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

سمسمية

المقادير :

١ كأس سمسم

١ كأس سكر

الطريقة :

ـ يُوضع السكّر في قدر ويُرفع على نار هادئة حتى يثخن قوام السكّر تماماً ويصفر لونه . (مع مراعاة عدم احتراقه) .

ـ يُوضع السمسم تدريجياً ويقلب بسرعة حتى يعقد السكر .

ـ يُرفع عن النار ويُترك حتى يبرد قليلاً .

ـ يكوّر كرات صغيرة حسب الرغبة ويقدّم .

ـ كما يمكن صبها في صينية مدهونة بالزيت وتقطيعها إلى مكعبات حسب الرغبة .



الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

طبطاب الجنة

المقادير:

٣ كؤوس سكر

١ كأس دقيق أبيض

١ كأس طحينة

١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون

١ ملعقة طبخ سمن أو زيت ذرة

الطريقة:

- يُوضع السكّر في قدر ويُرفع على نار هادئة مع مراعاة التحريك المستمر حتى يذوب السكّر تماماً ويحمر لونه. (مع مراعاة عدم احتراقه)
- يُضاف إليه الدقيق ويقلّب باستمرار ثم تضاف الطحينة والهيل المطحون.
- تُدهن الصينية بقليل من الزيت أو السمن ويُصب فيها الخليط.
- يُقطّع إلى مكعبات حسب الرغبة.
- وعندما يبرد يُرص في الطبق ويقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

شعيرية حلوة

المقادير :

٣ كؤوس شعيرية	٢ ملعقتا شاي هيل مطحون
١/٢ كأس سكر	٧ كؤوس ماء مغلي
٤ ملاعق طبخ زيت ذرة	٢ ملعقتا طعام سكّر بودرة للتزين

الطريقة :

- تُكسّر الشعيرية إلى كسرات صغيرة جداً .
- تُحمّر الشعيرية في الزيت الساخن وتُقلّب باستمرار حتى يحمر لونها بالتساوي وتصبح ذات لون بني فاتح . (مع مراعاة عدم احتراقها) .
- يصب عليها الماء المغلي ويضاف السكر وتُترك على نار هادئة حتى تَنضُج وتتشرب ماءها .
- تُوضع في إناء عميق ويرش فوقها قليل من السكر الناعم والهيل وتقدم ساخنة .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

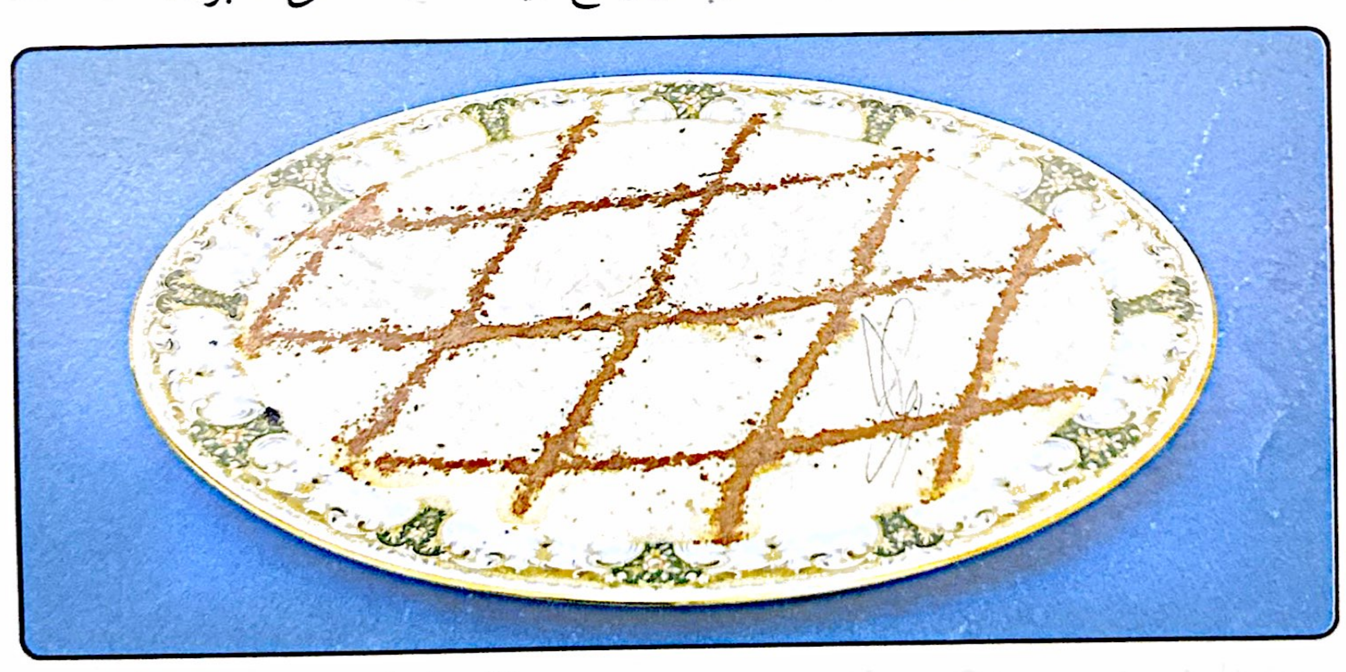
صدرية الدجاج

المقادير :

٢ صدرا دجاجة منزوعا الجلد تماماً
٥ كؤوس حليب سائل
٣/٤ كأس سكر
٢ ملعقتا طعام دقيق أرز
١ ملعقة شاي هيل مطحون
ماء كادي . قرفة مطحونة للتزيين

الطريقة :

- تُسلق صدور الدجاج جيداً حتى تهترئ .
- يُنزع العظم ثم يؤخذ اللحم ويوضع في الخلّاط مع كأس ونصف من الحليب والهيل المطحون ويخلط جيداً ثم يصفّى بمصفاة سلك .
- يُحلّى بقية الحليب ويضاف إليه ماء الكادي ثم يوضع على النار حتى يَغْلي .
- تُضاف إليه صدور الدجاج المطحونة مع التحريك .
- يُضاف دقيق الأرز مع التحريك إلى أن يصبح قوام الحليب سميكاً نوعاً ما .
- تُصب صدرية الدجاج في طبق طويل وتُترك جانباً لتجمد .
- تُزيّن بالقرفة المطحونة حسب الذوق وتوضع في الثلاجة حتى تَبْرد .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

سقدانة

المقادير :

- ١/٢ كأس ساقودانة (نوع من حبوب الجيلي الأبيض)
- ٣ كؤوس حليب سائل
- ٥ ملاعق طعام سكر
- ١ ملعقة شاي ماء ورد أو هيل مطحون بدون القشر

الطريقة :

- تُغسل الساقودانة وتُنقع لمدة ربع ساعة .
- تُوضع الساقودانة في قدر مع الحليب وتُغْلى على نار هادئة جداً لمدة نصف ساعة مع مراعاة التحريك أثناء الغليان .
- يُضاف إليها السكّر وماء الورد أو الهيل . وتُحرك برفق لمدة عشر دقائق .
- تُرفع عن النار وتُصب في إناء زجاجي عميق (زبدية) بعد أن تبرد توضع في الثلاجة وتقدم باردة تماماً .

الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص

مهلبية بالقرفة «أ»

المقادير :

١٢ ملعقة طعام حليب (بودرة)

٤ كؤوس ماء

٥ ملاعق طعام سكر

٢ بيضتان

٣ أعواد قرفة

٢ ملعقتا طعام دقيق أرز

الطريقة :

- يُمزج الحليب والسكر مع الماء وتضاف إليه قطع القرفة .
- يُرفع على النار حتى يغلي ثم يُترك على نار هادئة .
- يُخفق البيض جيداً ويضاف إليه دقيق الأرز وبعد ذلك يضاف المزيج إلى الحليب تدريجياً مع مراعاة التحريك المستمر حتى يتماسك الخليط ، وتترك المهلبية تعقد مدة ٣ دقائق .
- تُسكب المهلبية في أطباق صغيرة عميقة وتقدّم باردة .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

مهلبية بالحليب «ب»

المقادير :

١٢ ملعقة طعام حليب (بودرة)

٥ ملاعق طعام سكر

٣ فصوص مستكه

٤ كؤوس ماء

٥ ملاعق طعام نشا

الطريقة :

- يُمزج الحليب مع الماء والسكر وتضاف إليه المستكه .
- يُوضع على نار متوسطة الحرارة حتى يغلي . ثم تهدئ النار ويحل النشا في كأس ماء .
- يُضاف الخليط إلى الحليب تدريجياً مع مراعاة التحريك المستمر حتى يتماسك الخليط تماماً .
- يُصب في أطباق عميقة ويُترك ليبرد ويقدّم بارداً .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

مهلبية بالمنجا (ج)

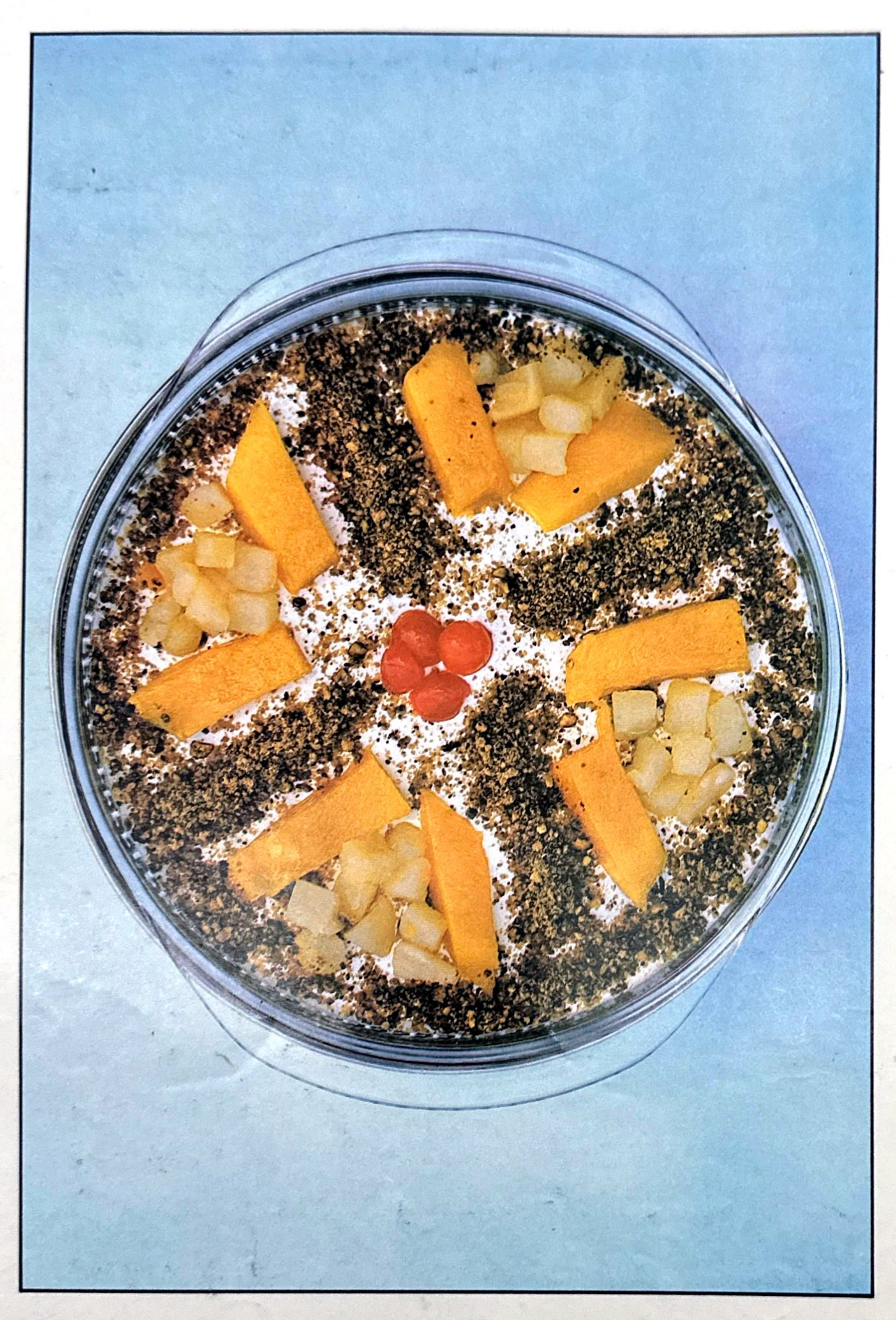
المقادير :

٤ كؤوس عصير منجا
٢ كأسا فواكه مشكلة
٢ ملعقتا طعام ماء زهر
٥ ملاعق طعام سكر
٥ ملاعق طعام نشا
٢ كأسا قشطة (كريمة)
٣ كؤوس حليب
١/٢ كأس فستق مطحون

الطريقة :

- يُوضع عصير المنجا في قدر ويُرفع على النار ويُحرّك باستمرار حتى يغلي .
- يؤخذ نصف كمية النشا وتُحلّ في نصف كأس ماء .
- يضاف إلى المنجا المغلية وتحرّك جيداً باستمرار إلى أن تعقد ويصبح قوامها ثخيناً .
- يُصب الخليط في وعاء عميق مع إضافة نصف كمية الفواكه المشكّلة ويُترك حتى يبرد ويجمد .
- تُوضع نصف كمية القشطة على الوجه ويوضع الوعاء في الثلاجة .
- يُوضع الحليب في قدر على النار ويضاف إليه السكر وماء الزهر ويحرّك حتى يبدأ بالغليان .
- يُخلط ما تبقى من النشا في نصف كأس ماء ويُصب فوق الحليب ويحرّك باستمرار حتى يثخن قوام الحليب ويُترك لمدة ١٠ دقائق حتى يبرد .
- يُخرج الوعاء من الثلاجة ويُصب الحليب فوق القشدة رويداً رويداً ويُترك خارج الثلاجة ليبرد لمدة ساعة .
- يُوضع الوعاء في الفريزر حتى يجمد قليلاً .
- تُوضع طبقة من القشدة على وجه المهلبية وتُزيّن بالفواكه المشكّلة والفستق المطحون وتقدّم باردة .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص



الماسية سادة «أ»

المقادير :

١/٢ حزمة الماسية

٢ كأسا سكر

١ ملعقة شاي هيل مطحون

أو ملعقة ماء ورد

٨ كؤوس ماء

الطريقة :

ـ تُقطّع الألماسية إلى قطع متوسطة الحجم وتوضع في قدر وتُغسل .

ـ يُوضع السكر في قدر آخر ويضاف إليه الماء ويُرفع على النار ويُترك حتى يغلي .

ـ يُضاف إليه الهيل أو ماء الورد .

ـ تُضاف الألماسية إلى الشيرة ويزال الريم كلما ظهر وتُترك على النار حتى تذوب الألماسية تماماً .

ـ تُوضع في زبدية التقديم وتُترك حتى تبرد .

ـ تُوضع في الثلاجة وتقدّم وهي باردة تماماً كما يمكن وضعها في قوالب الكريمة ، أو في الصينية وتقطّع عندما تبرد وتقدّم .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

الماسية بالحليب «ب»

المقادير :

١/٢ حزمة الماسية

١ كأس سكر أو حسب الرغبة

١ ملعقة شاي هيل مطحون

أو ماء الورد

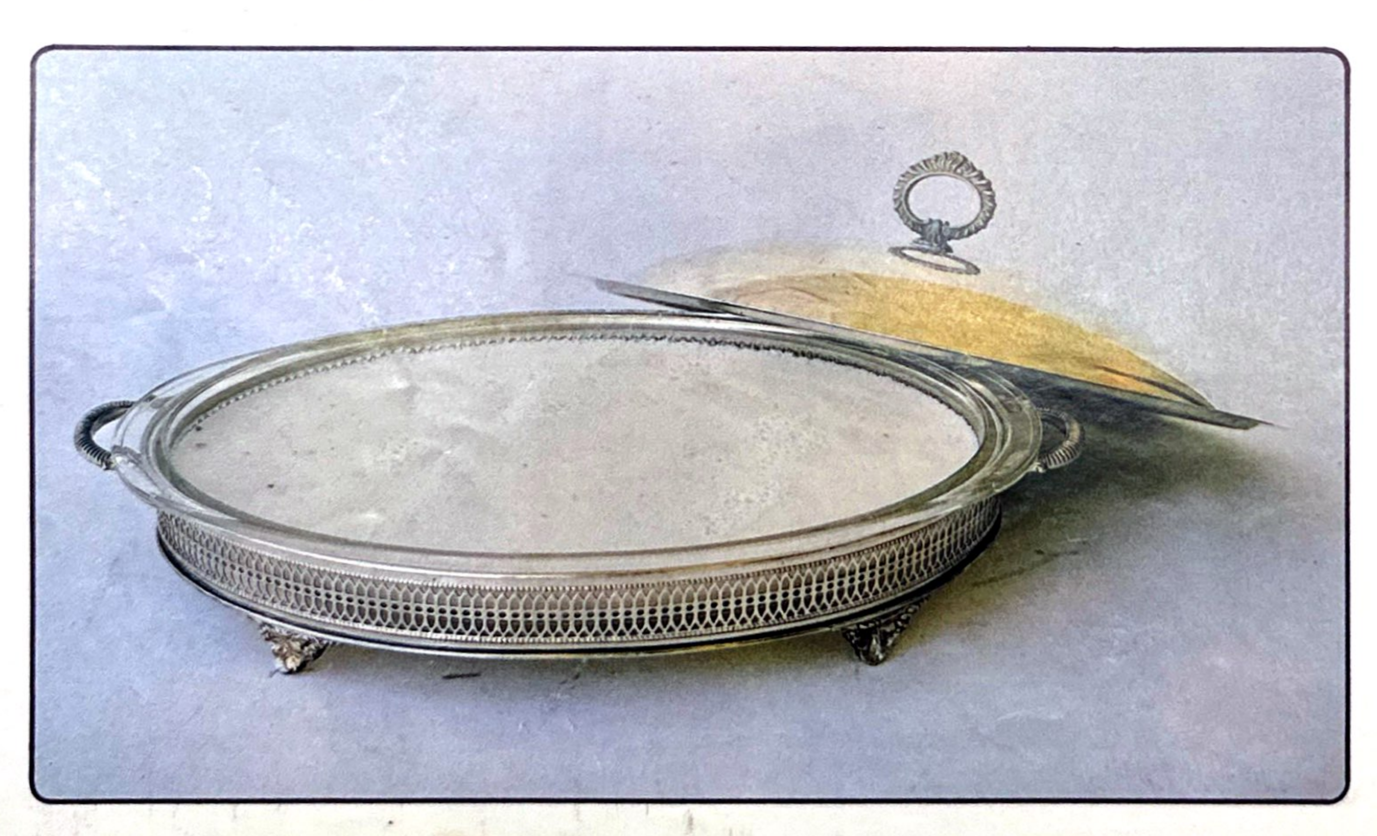
٨ كؤوس ماء

١ كأس حليب بودرة

الطريقة :

- تُقطّع الألماسية إلى قطع متوسطة الحجم وتوضع في قدر وتُغسل .
- يُذاب الحليب في الماء ويوضع على النار ويضاف إليه السكّر والهيل .
- عندما يغلي الحليب تضاف الألماسية وتُترك على النار حتى تذوب تماماً .
- تُصب في الزبدية وتوضع في الثلاجة وتُترك حتى تبرد كما يمكن صبها في قوالب الكريمة أو في صينية وتُقطّع عندما تبرد وتقدّم .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص



الماسية بالمنجا «ج»

المقادير :

٦ كؤوس ماء

١/٤ حزمة (ضمة) ألماسية

٦ ملاعق طعام سكر

١ علبة (كأس) منجا شرائح

١ علبة (كأس) عصير منجا

الطريقة :

– تُقطّع الألماسية إلى قطع صغيرة وتوضع في قدر ويُصب عليها الماء .

– يُضاف إليها السكّر وبعد أن تغلي تكوّن (رغوة مثل رغوة اللحم) تقشط هذه الرغوة من الوجه أول بأول حتى لا يصبح لون الألماسية أسود .

– تُترك الماسية تغلي على نار هادئة جداً لمدة نصف ساعة .

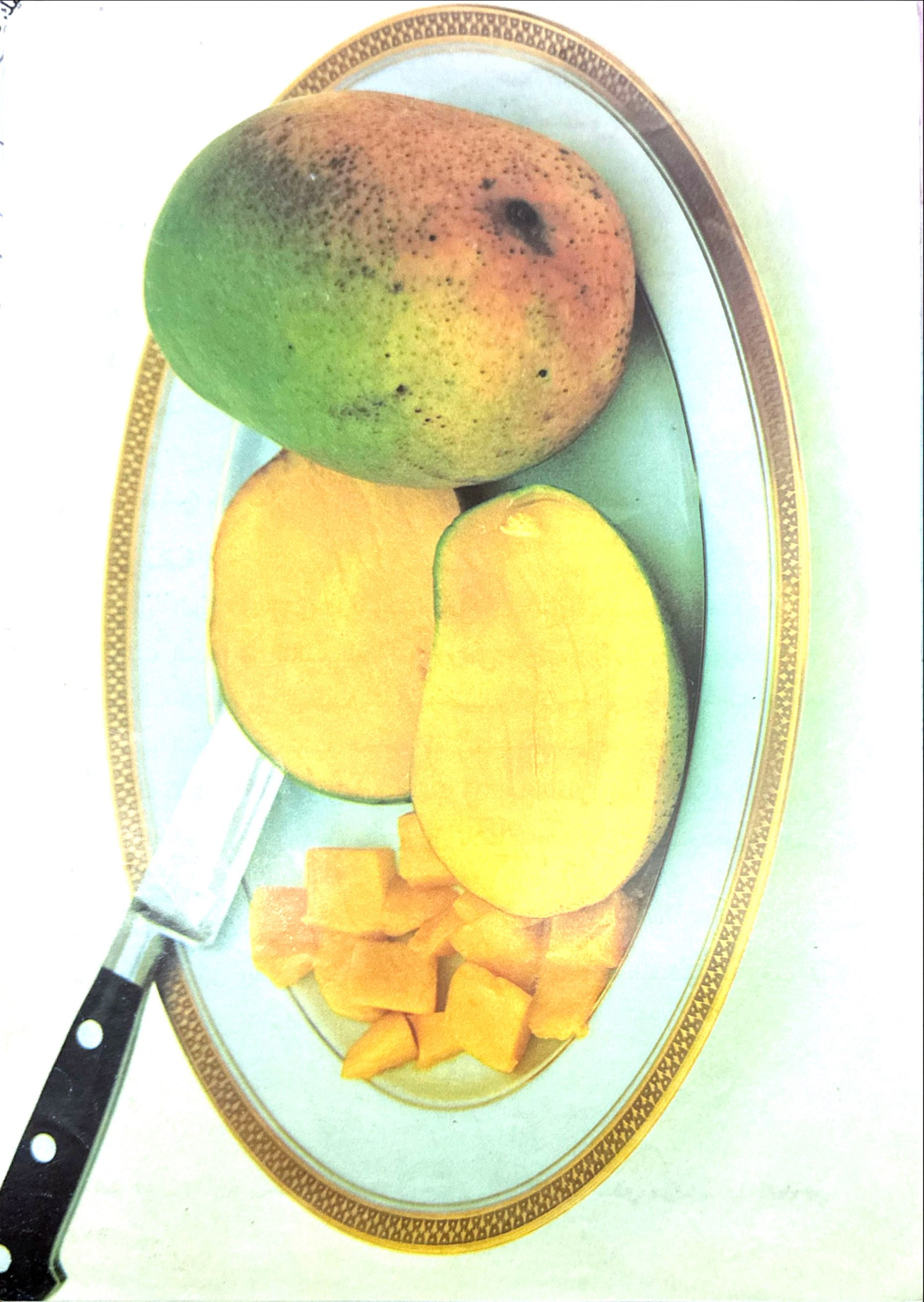
– يؤخذ منها ملعقة صغيرة لتبرّدْ وتجرّبْ إذا كانت متماسكة مثل الجلي .

– تُرفع عن النار ويضاف إليها عصير المنجا مباشرة .

– تُصب في طبق كبير يكون قد غطى بشرائح المنجا وتُترك حوالي عشر دقائق لتبرد .

– تُوضع في الثلاجة وبعد تماسكها تُقطّع إلى مثلثات وتقدم باردة .

الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص



رضا الوالدين
(كريمة كرميلا)

المقادير :

٤ كؤوس حليب سائل محلّى

٦ بيضات

٢ ملعقتا طعام سكر

١ ملعقة شاي صغيرة فانيليا
أو روح الموز

٤ كؤوس ماء مغلي

الطريقة :

- يُوضع السكر في إناء صغير ويوضع على النار حتى يحمر لونه جيداً .
- يُصب السكر في القالب المعدّ لعمل رضى الوالدين ويُترك حتى يبرد .
- يُضاف البيض إلى الحليب وتضاف الفانيليا أو روح الموز ويُخفق جيداً .
- يُصب الخليط في القالب الخاص للكريمة .
- يُصب الماء المغلي في قدر ويوضع القالب في داخل القدر ويُغطّى بإحكام ويُرفع على نار هادئة لمدة تتراوح ما بين ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى ينضج خليط رضى الوالدين .
- يُرفع عن النار ويُترك حتى يبرد أو يوضع في الثلاجة .
- يُقْلَب في طبق ويقدّم بارداً تماماً ويُزيّن بالكرز أو بالفواكه المشكّلة إذا رغب في ذلك .

الكمية تكفي من ٨ـ ١٠ أشخاص

طـطـلي
(كسترد)

المقـاديـر :

١٠ كؤوس حليب سائل

١ ملعقة شاي روح الموز ويمكن الاستغناء عنه

٦ ملاعق طعام طَطْلي (كسترد)

١/٢ كأس ماء

١٠ ملاعق طعام سكر للتحلية

الطـريـقـة :

ـ يُوضع الحليب في قدر ويضاف إليه السكر ويُرفع على النار حتى يَغلي .

ـ يُذاب الطَـطْلي في الماء ويضاف إليه روح الموز .

ـ يُصب الطَـطْلي تدريجياً على الحليب الموجود على النار ويغلى على نار هادئة لمدة عشر دقائق مع مراعاة التحريك المستمر أثناء الصب .

ـ يُرفع عن النار ويُصب في زبدية ويُترك حتى يبرد ثم يوضع في الثلاجة ويقدّم بارداً تماماً ويُزيّن حسب الرغبة بالفواكه المشكّلة أو الفستق الناعم ويقدّم .

الكمية تكفي من ١٢ ـ ١٥ شخصاً

خشــاف بالمكسـرات «أ»

المقـاديـر :

١/٢ كأس لوز بجلي (حجازي)
١/٤ كأس زبيب
١/٤ كأس فستق
١/٤ كأس قعقع (عين الجمل ، جوز)
١٠ حبات بخارى جافة ، (خوخ أحمر مجفف)
١٠ حبات مشمش جاف
٦ حبات هيل
١ حبة تفاح
١ حبة موز
١/٢ كأس أناناس مقطّع
١/٢ كأس سكر
٨ كؤوس ماء مغلي

الطـريـقـة :

– يُسلق اللوز ثم يقشّر ويقطّع إلى قطع طولية رفيعة ويوضع في قدر ويغمر اللوز بالماء المغلي والسكر والهيل ويُترك جانباً .
– تُغسل المكسرات كلها والبخارى والمشمش وتضاف إلى اللوز والسكّر والهيل وتُترك جانباً لمدة ٣ ساعات .
– يُقطّع التفاح إلى قطع صغيرة وكذلك الموز والأناناس ويضاف إلى الخشاف .
– يُوضع في الثلاجة ويُترك حتى يبرد ثم يقدّم كما يمكن إضافة ١/٢ كأس ماء إذا رُغب في ذلك .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً

خشـاف بقمـرالدين «ب»

المـقـاديـر :

١/٢ لفة قمر الدين

١/٢ كأس سكر

٢ ملعقتا طعام نشا

١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون

٤ كؤوس ماء

الطـريـقـة :

- يُقطّع قمر الدين إلى قطع صغيرة ينقع بالماء والسكر ويُترك جانباً حتى يلين .
- يُصفّى بعصارة الطماطم أو يضرب بالخلّاط الكهربائي حتى يذوب تماماً ويصبح كالعصير .
- يُضاف إليه الهيل ويُرفع على النار ويُترك حتى يغلي .
- يُحل النشا بـ ١/٢ كأس ماء ويُصب على العصير وهو على النار تدريجياً مع مراعاة التحريك المستمر حتى يَجمد النشا .
- يُصب في أطباق التقديم ويُترك حتى يبرد ثم يوضع في الثلاجة ويقدّم وهو بارد تماماً .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

خشاف بالزبيب «ج»

المقادير :

١/٢ كيلو زبيب
٤ كؤوس ماء
٢ ملعقتا طعام نشا
١/٢ كأس سكّر
١/٢ ملعقة شاي هيل مطحون

الطريقة :

- يُغسل الزبيب جيداً ثم يوضع في قدر ويضاف إليه الماء والسكر ويُترك جانباً لمدة ساعة .
- يُرفع على النار حتى ينضُج الزبيب تماماً .
- يُعصر الزبيب بعصارة الطماطم ثم يُؤخذ (الصافي منه فقط) ويُوضع في قدر ويُرفع على النار ويترك حتى يَغلي ، ثم يضاف إليه الهيل المطحون .
- يُحل النشا بـ ١/٢ كأس ماء ويضاف تدريجياً إلى عصير الزبيب الموجود على النار مع مراعاة التحريك المستمر حتى يجمد النشا .
- يُصب في أطباق ويُترك حتى يبرد ثم يوضع في الثلاجة ويقدّم وهو بارداً تماماً .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

قرص العقيلي

المقادير :

٢ كأسا دقيق فينو (أبيض)	١٠ ملاعق طعام سكر
١/٢ كأس دقيق بر (قمح)	١/٢ كأس سمن
١٠ بيضات	١ ملعقة طعام بيكنج بودر

الطريقة :

ـ يُخلَط البيض والسكر والسمن والبيكنج بودر جيداً .

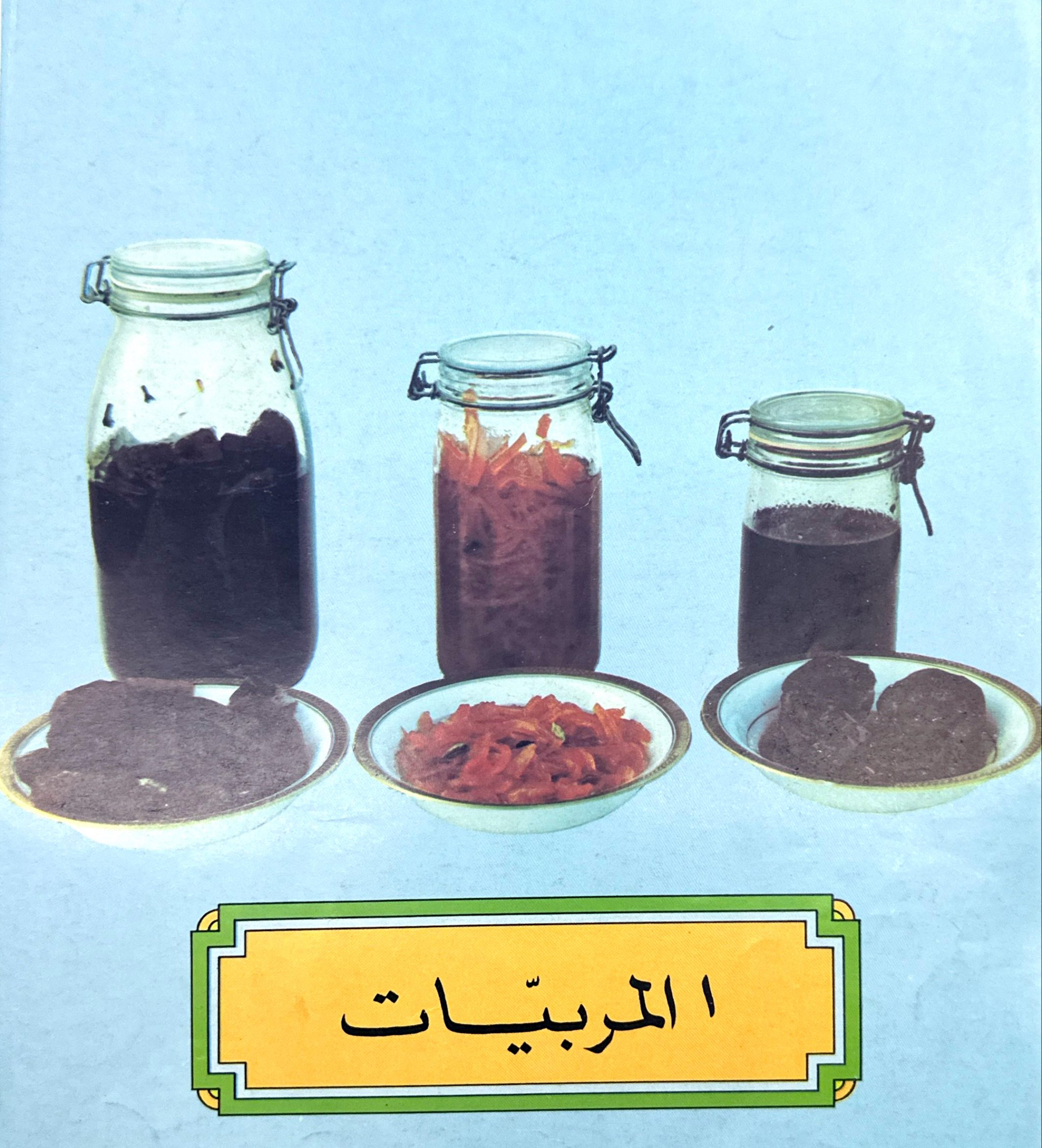
ـ يُضاف الدقيق الأبيض والبُر ويُعجن الجميع جيداً حيث تتكون عجينة متماسكة مثل عجينة الخبز .

ـ تُدهن الصينية بقليل من السمن وتفرد فيها العجينة .

ـ تُزج الصينية في الفرن وتُترك حتى ينضُج العجين ويحمر .



الكمية تكفي من ٦ـ ٨ أشخاص



١ المربيّات

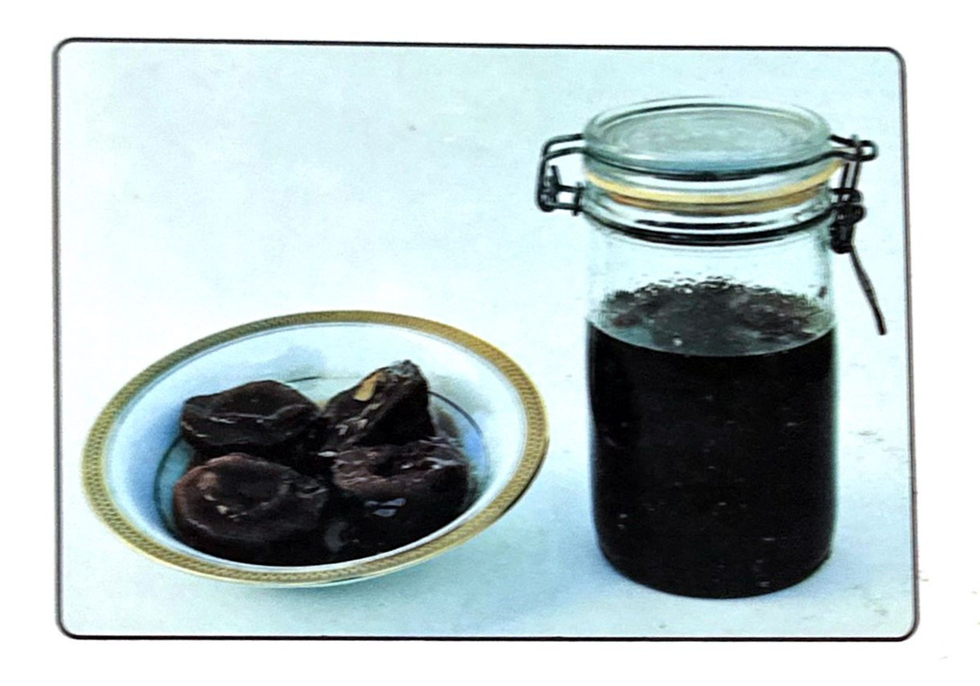
الباب الثالث عشر

أنواع المربيات :

١ ـ مربّى السفرجل .
٢ ـ مربّى القرع .
٣ ـ مربّى الجزر .
٤ ـ مربّى التفاح .
٥ ـ مربّى الخوخ .
٦ ـ مربّى البُخارى .
٧ ـ مربّى المشمش .

في الأصناف الآتية تردد كلمة (شيره)
وهي شراب المربيات والحلوى ،
(القطِرْ) يراجع باب الإرشادات

مربّى السفرجل



المقادير :

٢ كيلو سفرجل

٢ كيلو سكّر

١ فص ملح ليمون

١٥ حبة هيل

١٥ حبة قرنفل

٢ عودا قرفة

الطريقة :

- يُغسل السفرجل جيداً ويقشّر ثم تـُقسم الواحدة إلى قسمين وتـُزال منها البذور .
- يُوضع السفرجل في قدر ويضاف إليه ماء كاف لتغطيته ويسلق نصف سلقة ويُترك جانباً حتى يبرد .
- يُوضع السكـّر في قدر ويضاف إليه ٤ كؤوس ماء من ماء السلق ويوضع على النار مع مراعاة التحريك المستمر ورفع الريم كلما ظهر حتى تعقد الشيرة أي يثخن قوامها فيضاف ملح الليمون والهيل والقرنفل والقرفه ثم يُضاف السفرجل إلى الشيرة ويُترك على نار هادئة حتى ينضـُج السفرجل (أي تعقد الشيرة ويحمر لون السفرجل) .
- يُرفع عن النار ويُترك حتى يبرد تماماً .
- يُعبأ في زجاجات محكمة القفل .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

مربّى القرع



المقادير :

- ١/٢ قرعة وزنها ٢,٥ كيلو
- ٩ كؤوس سكّر
- ١ كأس رُخام (نورة وتستعمل في مواد البناء ، مسحوق الكلس)
- ١/٢ ملعقة طعام قرنفل بحباته
- ١/٢ ملعقة طعام هيل بحباته
- ٢ فصان ملح ليمون
- ٢ عودا قرفه

الطريقة :

- يُقشّر القرع ويقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم ويوضع في إناء زجاجي .
- يُنقع الرّخام في إناء آخر زجاجي مع ماء كاف وعندما يذوب الرخام تصب الصفوة (رائق الكلس) على القرع ويُترك لمدة ٣ ساعات .
- يُغسل القرع ويوضع في مصفاة ، يوضع السكّر والماء في قدر على النار ويُزال الريم كلما ظهر حتى تعقد الشيرة .
- يُضاف القرع والهيل والقرنفل والقرفه إلى القدر ويترك على النار المتوسطة الحرارة مدة ساعتين أو حسب النضج ثم يُرفع عن النار ويُترك حتى يبرد .
- وفي اليوم التالي يُرفع على النار مرة ثانية ويُترك حتى ينضج ثم يضاف ملح الليمون لمدة عشرة دقائق ويُرفع عن النار ويُترك حتى يبرد جيداً ، ثم يعبأ في زجاجات محكمة القفل .

الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً

مربّى الجزر

المقادير :

١ ١/٤ كيلو وربع جزر أصفر
١ كيلو سكّر
١ ملعقة طعام عصير ليمون
١ قطعة صغيرة ملح ليمون
أي بمقدار ملعقة شاي
١٠ حبات هيل بدون طحن

الطريقة :

- يُغسل الجزر ثم يقشّر ويقطّع إلى قطع طولية أو يُبشر بالمبشره ثم يوضع في قدر ويضاف إليه ٤ كؤوس ماء ، والسكّر .
- يُرفع على النار حتى يذوب السكّر تماماً ثم يضاف ملح الليمون والهيل ويُترك على نار هادئة حتى يثخن قوامها وتنضُج المربى .
- يُرفع عن النار حتى يبرد ثم يعبأ بالزجاجات .

الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص



مربّى التفــاح

المقــاديـر :

٢١/٢ كيلو تفاح

٢ كيلو سكـّر

مقدار ملعقة شاي ، ملح ليمون

١٠ حبات هيل بدون طحن

٤ ملاعق طعام مسحوق النورة (رخام وكلس)

الطـريـقـة :

- يُغسل التفاح جيداً ثم يقشّر وتقسم الواحدة إلى قسمين أو أربع حسب الرغبة وتـُزال منها البذور .
- يُوضع التفاح في إناء من البلاستك ويضاف إليه رائق النورة المذابة في الماء (رائق الكلس) بحيث تكون الماء كافيه لغمر التفاح ويُترك لمدة ١٠ دقائق فقط .
- يُرفع التفاح من ماء النورة ويُغسل ويسلق نصف سلق .
- يُوضع السكـّر في قدر آخر ويضاف إليه كأس ماء من ماء السلق ويوضع على النار حتى يغلي ويُراعى إزالة الريم كلما ظهر .
- يُضاف إلى السكر ملح الليمون والهيل والتفاح ويُترك على النار حتى تنضـُج المربى وتعقد (الشيرة) أي يثخن قوامها تماماً ثم تـُرفع وتـُترك حتى تبرد .
- تعبأ المربى في زجاجة محكمة القفل .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصا

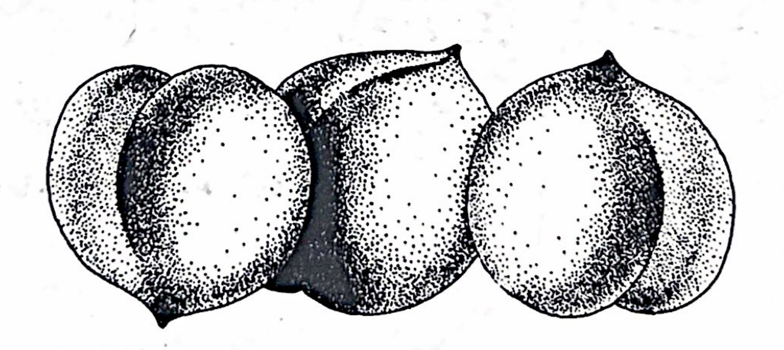
مربى الخوخ

المقادير :

١١/٤ كيلو وربع خوخ
١ كيلو سكر
١ فص ملح ليمون
٤ حبات هيل
٤ حبات قرنفل

الطريقة :

- يُغسل الخوخ جيداً ثم تُقطّع الواحدة نصفين لإزالة النواة ثم يوضع في قدر مملوء بالماء ويُوضع على النار ليُسلق نصف سلق ثم يُرفع من ماء السّلق .
- يُوضع السكّر في قدر ويضاف إليه ٢ كأسان من ماء السلق ويرفع على النار مع مراعاة التحريك المستمر ورفع الريم كلما ظهر حتى تعقد (الشيرة) أي يثخن قوامها فيضاف إليها ملح الليمون والهيل والقرنفل .
- يُضاف الخوخ ويُترك ليغلي حتى تنضُج المربى وتعقد الشيرة .
- تُرفع عن النار وتُترك حتى تبرد تماماً وتعبأ في زجاجات .



الكمية تكفي من ٨ ـ ١٠ أشخاص

مربّى البُخارى

المقادير :

٢ كيلو بُخارى . (خوخ أحمر)

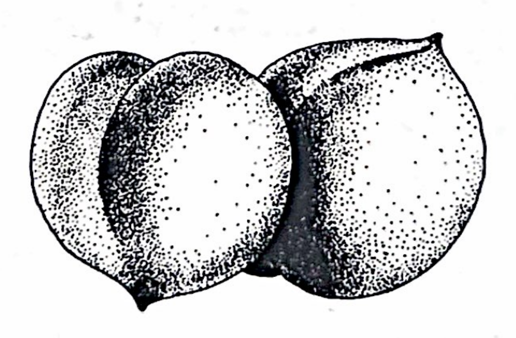
٩ كؤوس سكّر (كيلو ونصف سكّر)

١/٢ ملعقة طعام قرنفل بحباته

١/٢ ملعقة طعام أعواد القرفة

الطريقة :

- تُغسل البخارى جيداً ثم توضع في مصفاة حتى تتخلص من ماءها .
- تُخرم بواسطة شوكة وتوضع جانباً .
- يُوضع السكّر والماء في قدر على النار حتى تعقد (الشيرة) أي يثخن قوامها .
- يُضاف إليها البخارى والقرنفل والقرفة .
- تُترك على النار حتى تنضج البخارى وتعقد المربى .



الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٥ شخصاً

مربّى المشمش

المقادير :

٢ ١/٢ كيلو مشمش

٢ كيلو سكّر

١ فص ملح ليمون

١/٢ ملعقة طعام هيل بحباته

١/٢ ملعقة طعام قرفة بدون طحن

الطريقة :

- يُغسل المشمش ويجفف جيداً وتُقطّع الواحدة إلى نصفين لإزالة النواة .
- يُوضع في قدر ويضاف إليه ماء كاف لغمره تماماً ويُرفع على النار حتى يُسلق نصف سلق .
- تُرفع قطع المشمش من الماء وتوضع في مصفاة .
- يُوضع السكّر في قدر آخر ويضاف إليه ٣ كؤوس من ماء سلق المشمش ويوضع على النار مع مراعاة التحريك المستمر .
- تُضاف إليه قطع ملح الليمون والهيل والقرفه والمشمش .
- يُترك على نار هادئة يغلي حتى ينضُج المشمش وتعقد المربى ثم تُرفع عن النار وتُترك حتى تبرد تماماً ثم تعبأ في زجاجات .

الكمية تكفي من ١٥ ـ ٢٠ شخصاً


المشروبات

الباب الرابع عشر

أنواع المشروبات :

مشروبات باردة :

١ ـ شراب تمر هندي (حُمَرْ)

٢ ـ عصير قمر الدين

٣ ـ عصير الزبيب

٤ ـ عصير التوت

٥ ـ السوبيا

مشروبات ساخنة :

١ ـ أ ـ قهوة عربية طريقة أولى

ب ـ قهوة عربية طريقة ثانية

٢ ـ قهوة بالنانخه (نوع من البهار)

٣ ـ الشاي الأسود السعودي

٤ ـ شاي أخضر مع النعناع

٥ ـ شراب النعناع

٦ ـ شراب الزنجبيل

٧ ـ كوجَراتي

٨ ـ قهوة اللوز

٩ ـ سَحلب

شراب تمرهندي
(حُمَر)

المقادير :

١/٤ كيلو تمر هندي (حُمَر)
٨ كؤوس ماء
٣ ملاعق طعام عصير ليمون
١ كأس سكّر
٢ ملعقتا طعام ماء كادي
(حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُغسل الحُمر جيداً ويقطّع إلى قطع صغيرة ويضاف إليه ماء كاف حتى يغمره ويُترك لمدة ١٢ ساعة على الأقل.
- يُصفّى بمصفاة ناعمة أو بشاشة. (قطعة من القماش الأبيض).
- يُقاس العصير لمعرفة مقدار الماء الذي يجب أن يكون ٨ كؤوس. وإذا كان مقدار الماء أقل من ٨ كؤوس يحلّى الماء المراد زيادته بالسكّر ويضاف إلى عصير التمر الهندي.
- يُضاف ماء الكادي وعصير الليمون ويوضع في الثلاجة حتى يبرد تماماً ويقدّم.

الكمية تكفي ٨ أشخاص



عصير قمر الدين

المقادير :

١ لفة صغيرة قمر الدين

٨ كؤوس ماء

٦ ملاعق طعام سكّر

١ ملعقة طعام ماء كادي أو ماء ورد

الطريقة :

- يُقطّع القمر الدين إلى قطع صغيرة وتضاف إليه كمية الماء ويُترك لمدة ساعة .
- يُعصر في عصارة الطماطم أو يخلط في خلاط كهربائي حتى يذوب تماماً .
- يُصفّى بمصفاة ويوضع في إناء زجاجي ويضاف إليه السكّر وماء الكادي ويوضع في الثلاجة حتى يبرد .

الكمية تكفي ٨ أشخاص



عصير الزبيب

المقادير :

١ كيلو زبيب أسود بدون بذر

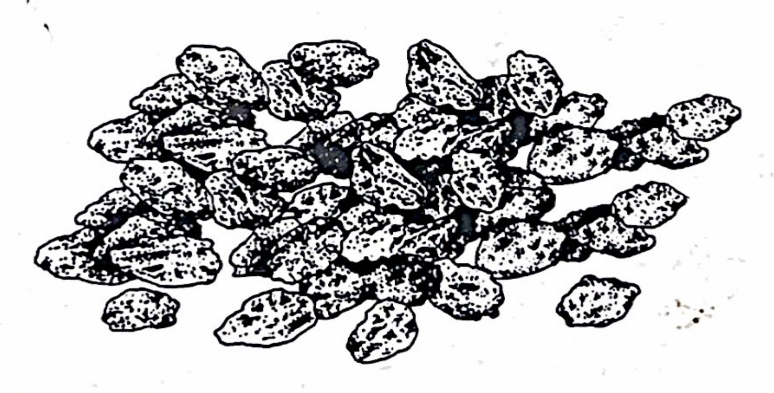
١ ملعقة طعام ماء كادي

أو ١/٢ ملعقة طعام قرفة ناعمة

١٢ كأس ماء

الطريقة :

- يُغسل الزبيب جيداً ثم يُنقع في الماء لمدة ٤ ساعات .
- يُرفع على نار هادئة حتى يغلي ويذوب الزبيب .
- يُعصر في عصارة الطماطم ثم يصفّى بمصفاة ناعمة ويُترك حتى يبرد .
- يُوضع في الثلاجة حتى يبرد تماماً ويضاف إليه ماء الكادي أو القرفة (حسب الرغبة) ويُقدم .



الكمية تكفي من ١٢ شخصاً

عصير التوت

المقادير :

٤ كؤوس سكّر

٤ كؤوس توت

ماء كادي أو ماء زهر

(حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُوضع السكّر في إناء زجاجي .
- يُعصر التوت ويصفّى بمصفاة سلك ويضاف إلى السكّر ويحرّك جيداً حتى يذوب السكّر .
- ثم يوضع في الثلاجة .
- عند التقديم يملأ ١/٤ الكأس من العصير المركز ويضاف إليه الماء المثلج ، وقليل من ماء الكادي أو ماء الزهر .



الكمية تكفي ١٢ شخصاً

السوبيا

المقادير :

٢ رغيفان من الخبز
٦ ملاعق طبخ سكّر
١ ملعقة شاي هيل مطحون
١ ملعقة شاي قرفة
٢ فصا تمر
١٢ كأس ماء

الطريقة :

- يُقطّع الخبز إلى قطع صغيرة ويوضع في زجاجة ويضاف إليه السكّر والماء والتمر وتُقفل الزجاجة بإحكام وتُترك لمدة ٢٤ ساعة .
- يُعصر الخبز مع الماء والتمر بعصارة الطماطم .
- يُعاد العصير إلى الزجاجة لمدة ٦ ساعات .
- يؤخذ (الصافي من العصير) فقط ويوضع في إبريق زجاجي ويضاف إليه قوالب الثلج ويُرش عليه القرفة والهيل .
- أو يُوضع في الثلاجة وعند التقديم يُحرك العصير (السوبية) ويقدّم (وهو أحد أنواع عصيرات رمضان) .



الكمية
تكفي ١٢ شخصاً

قهوة عربية طريقة أولى ‹أ›

المقادير :

تكفي لعمل دلة واحدة

٣ كؤوس ماء

٣/٤ ثلاثة أرباع فنجان القهوة بن قهوة عربي

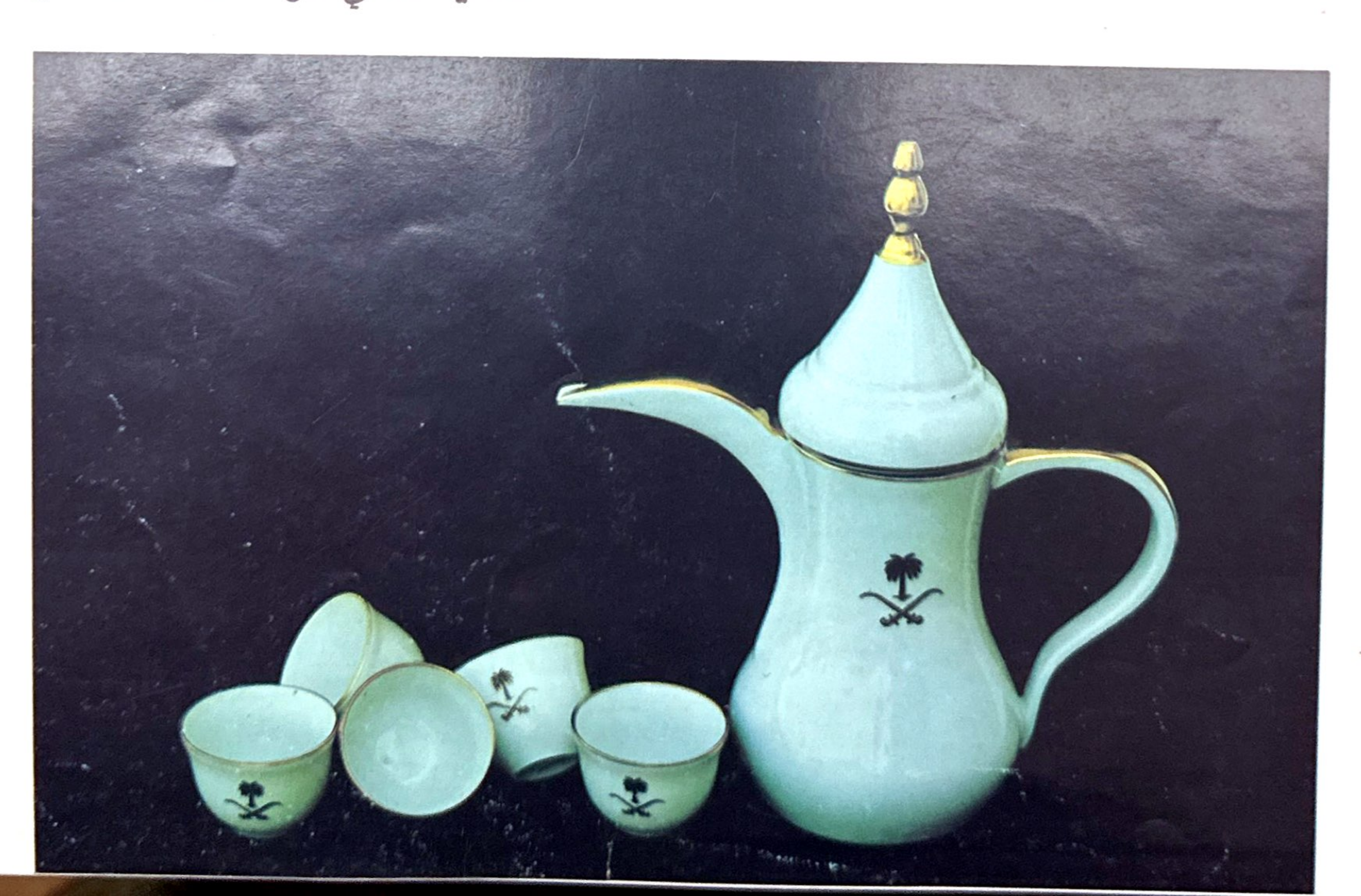
١ فنجان قهوة مملوء هيل (مهروش) مطحون خشناً

١/٤ ملعقة شاي زعفران (حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُغلى الماء جيداً في إناء .
- يُضاف إليه البن ويُترك على نار هادئة ليغلي لمدة ١/٢ساعة .
- يُرفع عن النار ويُترك لمدة خمس دقائق حتى يركد البن .
- يوضع الهيل في الدلّة ثم تصب عليه القهوة ويضاف الزعفران .
- تُرفع الدلّة على النار حتى تغلي غلية واحدة فقط ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



قهوة عربية طريقة ثانية «ب»

المقادير :

٦ كؤوس ماء (لتر ماء)

٤ ملاعق طعام بن قهوة عربي

٢ ملعقة هيل مطحون ناعماً

١ قطعة ليف بلدي صغيرة

الطريقة :

- يُوضع الماء في الدلّة وتُرفع على النار ويضاف إليها البن وتترك لتغلي على نار هادئة لمدة ١/٤ ساعة .
- يُوضع في فم الدلّة قطعة الليف وتصفّى القهوة في دلّة أخرى . مروراً بالليف .
- يُضاف إليها الهيل وتُترك على نار هادئة لمدة عشر دقائق .
- عند التقديم تُصب في فناجين خاصة بالقهوة العربية .

ملحوظة : تُمسك الدلة (بمساكة) خاصة بها وباليد اليُسرى والفناجين باليد اليمنى ويقدّم مع القهوة عادة التمر .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً



قهوة بالنانخة
(نوع من البهار)

المقادير :

١/٢ كيلو بُن

٤ ملاعق طعام نانخه
(نوع من البهار)

٢ ملعقتا طعام هيل مطحون

١ ملعقة شاي زنجبيل مطحون

الطريقة :

- يُنقّى البُن ثم يُحمّص حتى يشقر لونه ويُطحن .
- تُنقّى النانخه وتُغسل وتصفّى في مصفاة ثم تفرد في صينية حتى تجف تماماً وتحمّص .
- تُخلط النانخه مع البُن والهيل والزنجبيل وتوضع في مرطبان للاستعمال .
- يُوضع الماء البارد في إبريق القهوة ويضاف البُن لكل فنجان قهوة ملعقة شاي من البُن المخلوط بالنانخه والهيل والزنجبيل .
- يُرفع الإبريق على نار هادئة ليغلي حتى تظهر رغوة القهوة على الوجه .
- بعد ظهور الرغوة يُرفع عن النار مباشرة ويُصب في الفناجين المعدة لذلك .

ملحوظة : يجب عدم ترك القهوة تَغلي على النار بعد ظهور الرغوة .

الشاي الأسود السعودي

المقادير :

٢ كأسان من الماء يكون صالحاً للشرب

٢ ملعقتا طعام شاي أسود

أو قرطاسا شاي (ليبتون)

سكّر حسب الرغبة



الطريقة :

- يُوضع الشاي في الإبريق الخاص للشاي ويُصب عليه قليل من الماء المغلي ويُغطّى الإبريق ثم يرج قليلاً ثم يصفّى الشاي من الماء.
- يُصبّ الماء المغلي على الشاي ويُحرّك ويُترك لمدة ٥ دقائق ويقدّم مع السكّر. في حالة الرغبة في شرب الشاي مع النعناع (منعنش) يُقْطَف مقدار ملعقة طعام من ورق النعناع الأخضر وتُغسل جيداً ثم تضاف أوراق النعناع إلى الشاي وتحرّك قبل التقديم.

ملحوظة : لا يرفع الشاي على النار حتى لا يسودّ لونه

الكمية تكفي شخصين

شاي أخضر مع النعناع

المقادير :

٢ كأسان من الماء يكون صالحاً للشرب

١ ملعقة طعام شاي أخضر

1/٤ كأس ورق نعناع أخضر منظّف من الأعواد ومغسول جيداً

سكّر حسب الرغبة

الطريقة :

- يُغلى الماء في غلاية الشاي .
- يُوضع الشاي الأخضر في إبريق الشاي ويضاف إليه قليل من الماء المغلي ويُغطّى الإبريق ثم يُرج قليلاً ليغسل الشاي . ثم يصفّى من الماء .
- يُصب الماء المغلي على الشاي ويضاف النعناع ويحرّك ويُترك لمدة ٥ دقائق قبل أن يقدّم . ويقدّم ومعه السكّر .

الكمية تكفي شخصين



شراب النعناع

المقادير :

١ ملعقة طبخ نعناع جاف

أو ١/٢ كأس نعناع أخضر

٣ كؤوس ماء مغلي

١ ذرة زعفران مطحون

سكّر حسب الرغبة

الطريقة :

– يُغسل النعناع ويُوضع في إبريق الشاي ويضاف إليه الزعفران والسكّر يضاف إليه الماء المغلي .

– يُرفع الإبريق على النار حتى يقرب من الغليان ثم يقدّم .



الكمية تكفي ٣ أشخاص



شراب الزنجبيل

المقادير :

١ ملعقة شاي زنجبيل مطحون

١ ملعقة كبيرة سكّر

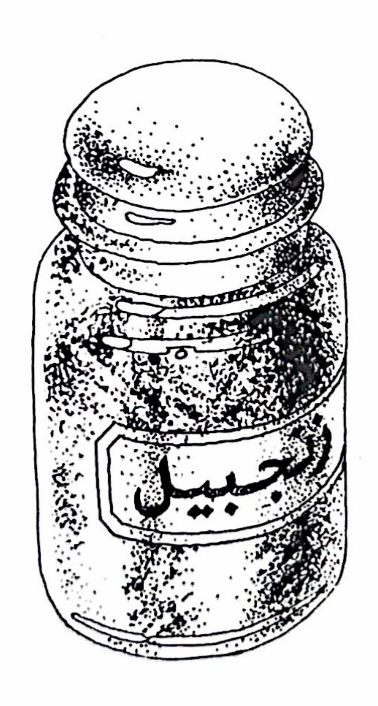
(حسب الرغبة)

ذرة زعفران

٣ كؤوس ماء مغلي

الطريقة :

- يُوضع الزنجبيل في إبريق التقديم (إبريق الشاي) يضاف إليه الزعفران والسكر والماء المَغْلي .
- يُرفع على النار حتى يقرب من الغليان ثم يُرفع عن النار ويقدّم في الأكواب المعدّة لذلك .



الكمية تكفي ٣ أشخاص

كُجَراتي

المقادير :

٢ ملعقتا طعام كُجَراتي (كركاديه)

٣ كؤوس ماء مغلي

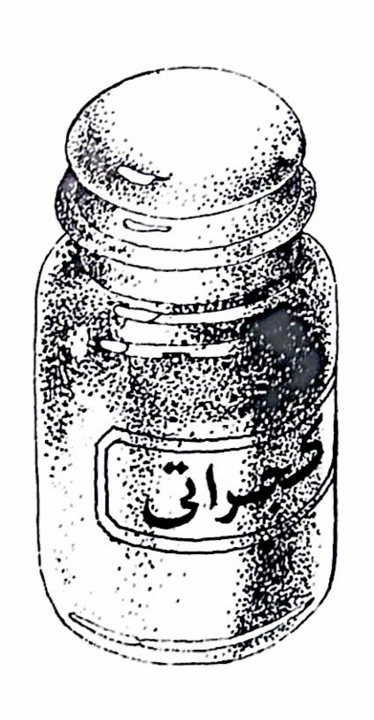
٣ ملاعق طعام سكّر

أو (حسب الرغبة)

الطريقة :

- يُوضع الكُجَراتي في الإبريق ويُغسل بقليل من الماء المغلي ثم يضاف إليه كمية الماء والسكّر ويُرفع على النار حتى يقارب الغليان .
- يُصب في الأكواب أو الكاسات المعدّة لذلك ويُقدّم (هذا النوع من الشراب يشبه الشاي ، والنعناع ولكنه حامض المذاق .

الكمية تكفي ٣ أشخاص



قهوة اللوز

المقادير :

٦ كؤوس حليب سائل

١/٤ كيلو لوز بجلي (حجازي)

٧ ملاعق طعام سكّر

أو (حسب الرغبة)

٦ ملاعق طعام دقيق أرز مصري مطحون طحناً ناعماً

١/٢ ملعقة طعام هيل مطحون طحناً ناعماً

الطريقة :

- يُسلق اللوز ويقشّر ويطحن طحناً خشناً .
- يُغلي الحليب والسكّر والهيل على نار متوسطة الحرارة فهادئة .
- يُذاب دقيق الأرز في نصف كأس ماء بارد ويضاف تدريجياً إلى الحليب المغلي وهو ما يزال على نار هادئة مع مراعاة التحريك المستمر إلى أن يغلي لمدة ربع ساعة على الأقل ويَعْقد (يثخن قوامه) .
- يُضاف إليه اللوز ويُترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق .
- تُصب قهوة اللوز في الأكواب الخاصة وتُقدّم وهي ساخنة تماماً .



الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

سَحلب

المقادير :

٦ كؤوس حليب سائل

١ كأس سكّر

٥ ملاعق طعام زنجبيل مطحون

٣ ملاعق طعام لوز بجلي محمّص ومدقوق (أو حسب الرغبة)

(بعض الناس يفضلونه بدون لوز)

الطريقة :

- يُوضع الحليب في قدر ويضاف إليه السكّر ويحرّك حتى يذوب السكّر.
- يُرفع على نار متوسطة الحرارة حتى يغلي ثم تخفف النار تحته.
- يُرش السحلب تدريجياً مع مراعاة التحريك المستمر حتى يعقد السحلب ويتجانس. (أي يثخن).
- يُصب في الأكواب ويرش على الوجه الهيل والزنجبيل واللوز ويقدّم ساخناً.



الكمية تكفي ٦ أشخاص



الجـــاوي

الباب الخامس عشر

١ ـ إبزار (بهارات) الأكل الجاوي
٢ ـ الفاصوليا بالربيان
٣ ـ حساء الرُّبيان
٤ ـ حساء السّوب
٥ ـ سلطة رُبيان بالطحينة
٦ ـ الربيان بالطماطم والحُمر
٧ ـ كُفتة البطاطس
٨ ـ كُفتة الربيان الناشف
٩ ـ الكُفتة الجاوي
١٠ ـ البطاطس المخلوطة بالربيان
١١ ـ سَمك باللوز
١٢ ـ بطاطس مع اللحم
١٣ ـ الكوسا بالربيان
١٤ ـ الساير
١٥ ـ لحم بالحُمَر
١٦ ـ اللحم بالطحينة
١٧ ـ سُنْبل البطاطس
١٨ ـ سُنْبل الربيان
١٩ ـ سُنْبل
٢٠ ـ عجة جاوي
٢١ ـ سُنْبل البيض
٢٢ ـ اللحم المقلقل

إبزار الأكل الجاوي

المقادير :

٥ ملاعق طعام خولنجان مطحون

١٠ ملاعق طعام كزبرة ناشفة مطحونة

(بزر كزبره)

١ ملعقة طعام شَمَرْ مطحون

١ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة طعام جوزة الطيب مطحونه

الطريقة :

- تُخلط هذه الأبازير (البهارات) جميعها جيداً وتوضع في زجاجة وتستعمل عند طبخ الطعام الجاوي .



الفاصوليا بالربيان

المقادير :

١/٢ كيلو فاصوليا خضراء	٤ حبات طماطم
٣ بصلات	٣ فصوص ثوم مهروس
٣ ملاعق نارجين مبشور (جوز الهند)	ملح
١ ملعقة طعام فلفل أحمر حار	١/٢ كأس زيت نارجين أو ذرة حسب الرغبة
١/٢ كأس رُبيان ناشف منظف ومطحون (جمبري مجفف)	١ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)

الطريقة :

- تُقطّع الفاصوليا بعد تنظيفها وغسلها إلى قطع طويلة ورفيعة جداً وتوضع في القدر ويضاف إليها الزيت.
- يُقشّر البصل ويُفرم فرماً ناعماً ويضاف إلى الفاصوليا.
- يُضاف النارجين (والرُبيان) والبهارات والفلفل والثوم والملح. وتُرفع على النار وتُقلّب جيداً وباستمرار حتى تذبل الفاصوليا.
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الفاصوليا مع قليل من الماء وتُترك على النار حتى تنضُج الفاصوليا وتتسبّك (تبقى على الزيت فقط) وتقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حســـاء الرُّبيـــان

المـقـاديـر :

١/٢ كأس رُبيان جاف (جمبري مجفف)

٦ كـؤوس مــاء

١ حبة طماطم مقطّعة إلى أربع قطع

١ بصلة مقطّعة إلى أربع قطع

٢ ملعقتا طبخ مكرونة قطع صغيرة

٢ حبتا فلفل (حار) لاذع

١ ملعقة طبخ زيت ذرة

٢ حبتا بطاطس مقطعتان إلى مكعبات

١ ملعقة طعام فلفل أسود

ملــح

الطـريـقـة :

- يُنقع الرُبيان في ماء ساخن وينظف من القشور جيداً ثم يصفّى من الماء ويُرفع على النار ويضاف إليه البصل والمكرونة والطماطم والفلفـل الحـار والـزيت والبـطاطس والماء، ويُترك على النار حتى ينضُج الحساء ويقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

حساء السّوب

المقادير :

١/٤ كيلو لحم بعظامه
٣ فصوص مستكه
٣ فصوص هيل
٢ ملعقتا طبخ زيت ذرة
٣ بصلات مقطّعة إلى أرباع
٣ حبات بطاطس
٢ ملعقتا طبخ مكرونه (قطع صغيرة)
٢ ملعقتا طعام شوربة ماجي
٣ عروق كرفس
٧ حبات فلفل أسود
٣ حبات قرنفل
٢ عودا قرفة
ملح

الطريقة :

- يُحمّى الزيت ويضاف إليه الهيل والمستكه واللحم ويُقلّب قليلاً ويغمر بالماء ويُترك حتى ينضُج نصف نُضج .
- يُضاف البصل والبطاطس والمكرونة وشوربة الماجي وعروق الكرفس والبهارات والملح . وتُترك حتى تنضُج السوب ثم يُقدّم السوب ساخناً .

الكمية تكفي ٣ ـ ٥ أشخاص

سلطة رُبيان بالطحينة

المقادير :

١ كأس رُبيان ناشف (جَمْبري مجفّف)	١/٢ ملعقة طعام بهارات جاوي (أول باب)
٣ ملاعق طعام طحينة	١/٢ كأس زيت ذرة أو نارجين
٨ فصوص ثوم مهروس	
١ ١/٢ كأس ونصف عصير طماطم	
شطة حمراء حسب الرغبة	

الطريقة :

- يُوضع الزيت في قدر ثم يوضع فيه الثوم ويُرفع على النار . ويقلّب باستمرار حتى يصفر الثوم .
- يُضاف إليه الربيان ويقلّب جيداً .
- تُخلط الطحينة بعصير الطماطم والشطّة والبهار الجاوي والملح ثم تُصب على الرُبيان وتُترك على النار حتى ينضُج الرُبيان وتتسبّك السلطة (أي تبق على الزيت) ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

الربيان بالطماطم والحمر

المقادير :

١ كأس ربيان ناشف ومدقوق (جَمْبري مجفّف)

٤ حبات طماطم مبشورة

١/٢ كأس عصير حُمَر (تمر هندي)

١/٢ ملعقة طعام شطة حمراء (فلفل لاذع)

٢ بصلتان

٦ فصوص ثوم مهروس

٤ ملاعق طبخ زيت ذرة

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ ملعقة طعام سكر

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

ـ يُقشّر البصل ثم يُبشر بشراً ناعماً ويوضع في قدر ويوضع عليه الزيت ويُرفع على النار ويقلّب باستمرار حتى يصفر ، يضاف الثوم المطحون ويحمّر جيداً مع البصل ثم يضاف الرُبيان ويُقلّى جيداً .

ـ يُضاف الفلفل والطماطم المبشورة والملح وعصير الحمر والبهارات والسكر . ويترك على النار حتى يتسبّك (أي يبقى على الزيت) ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

كُفتة البطاطس

المقادير :

١/٤ كيلو لحم مفروم

١ كيلو بطاطس مسلوقه

١ بصلة صغيرة مبشوره

١/٢ ملعقة شاي ثوم مهروس

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١/٢ ملعقة شاي هُرد (كركوم)

٤ بيضات

زيت للقلي

ملح

الطريقة :

- تُسلق البطاطس وتُهرس ثم يضاف إليها اللحم المفروم والبصل المبشور والبهارات والملح والثوم ويضاف إليها بيضتان وتُعجن جيداً .
- تؤخذ قطعة من الخلطة وتهيأ على شكل أقراص مستطيلة سمكها ١/٢ سم .
- تُخفق بيضتان في طبق وتُغمس الكُفته في البيض أولا ثم تُقلى في الزيت حتى تحمر ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

كُفتة الربيان الناشف

المقادير :

- ١/٤ كيلو ربيان ناشف منقوع
  ومنظّف ومدقوق (جمبري مجفف)
- ١ كيلو بطاطس مسلوقة
- ٣ بيضات
- ١ بصلة صغيرة
- ١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- ١/٢ ملعقة شاي هُرد (كركوم)
- زيت للقلي
- ملح حسب الرغبة

الطريقة :

- تُسلق البطاطس وتُهرس .
- يُضاف إليها الرُّبيان والبصل المبشور وبيضة واحدة للعجن والبهارات والملح .
- تؤخذ قطعة من الخلطة وتُهيأ على شكل مستطيل سمكه ١/٢ سم .
- يُخفق البيض وتُغمس الكُفته فيه أولا ثم تُقْلى في الزيت الساخن وتقدّم .

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص

الكُفتة الجاوي

المقادير :

- ٥ حبات بطاطس متوسطة الحجم
- ٥ ملاعق طعام رُبيان ناشف مطحون (جمبري مجفف)
- ٥ ملاعق طعام لحم مفروم
- ١ ملعقة شاي بهارات جاوي (أول الباب)
- ١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة (بزر كزبرة)
- ١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع
- ٣ بيضات مخفوقة
- ١/٢ كأس بقسماط (خبز مطحون)
- زيت للقلي
- ملح

الطريقة :

- تُسلق البطاطس حتى تَنْضُج تماماً ثم تُهرس جيداً وتوضع في وعاء عميق .
- يُضاف إليها الربيان الناشف واللحم المفروم والبهارات والملح والكزبرة الناشفة والفلفل الحار وحبة من البيض .
- تُعجن هذه الخلطة جيداً ثم تُشكّل على هيأة أقراص مدورة أو على شكل أصابع .
- تُوضع في البقسماط أولا وتغمس في البيض المخفوق ثانياً .
- ثم تُقلى في الزيت الساخن وتقدّم وهي ساخنة تماماً .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

البطاطس المخلوطة بالربيان

المقادير :

١ كيلو بطاطس

١ كأس رُبيان ناشف مدقوق

(جمبري مجفف)

شطة حمراء (فلفل أحمر لاذع)

حسب الرغبة

٢ ملعقتا طعام نارجين (جوز الهند)

مبشور ومحمّر

زيت للقلي

ملح

الطريقة :

- تُقشر البطاطس وتُقطّع إلى حلقات ثم تُقطّع الحلقات إلى أعواد رفيعة بحجم عود الكبريت وتوضع في قدر ويضاف إليها الماء وتُترك جانباً.
- يُحمّى الزيت وتُقلى البطاطس بعد إخراجها من الماء وتصفيتها مع مراعاة وضع مقدار قليل من البطاطس أثناء القلي حتى لا تتشابك أعواد البطاطس مع بعضها وعندما تحمر تُرفع من الزيت وتُرص على ورق نشّاف ليمتص الزيت.
- يُقلى الرُبيان في الزيت حتى يحمر ثم يصفّى بمصفاة سلك حتى لا يبقى فيه زيت.
- يُخلط مع البطاطس ويرش على الخلطة النارجين المحمّر والشطة الحمراء والملح وتقدّم.



الكمية تكفي
من ٦ ـ ٨ أشخاص

سَمك باللوز

المقادير :

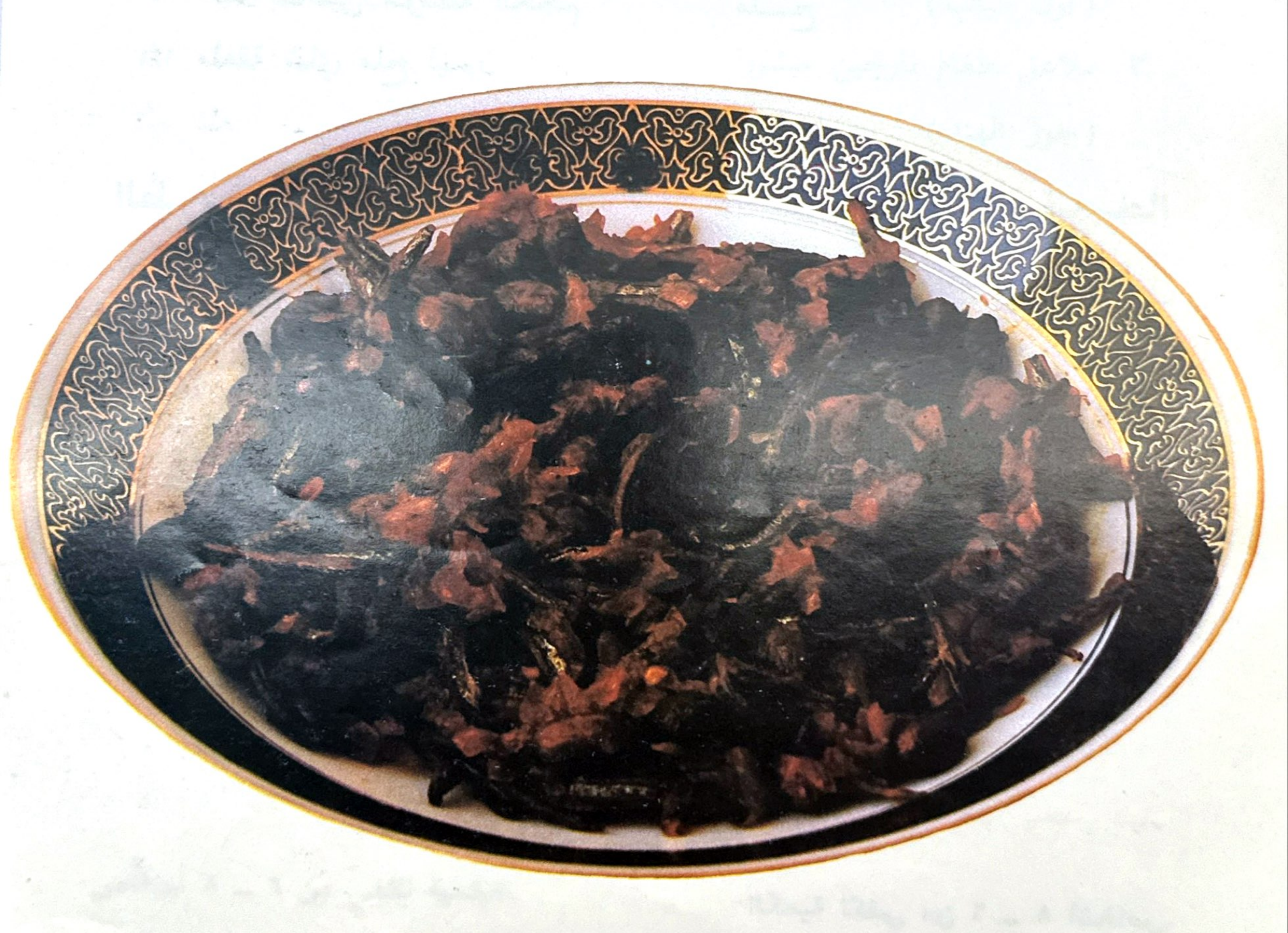
١/٤ كيلو سمك جاف صغير يشبه الرُبيان (الجمبري)
٦ ملاعق طعام لوز سوداني غير مقشّر
٥ بصلات مقطعة إلى قطع صغيرة
٢ ملعقتا طعام صلصة الطماطم
١ ملعقة شاي سكر
١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار)
١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون .
١ كأس زيت نارجين (زيت جوز الهند) أو زيت ذرة
٦ فصوص ثوم مدقوق
١ حبة طماطم صغيرة
ملـــح

الطريقة :

- يُنظّف السمك جيداً ، ويُحمّى الزيت في قدر ويُقلى فيه السمك ثم يُنشل ويوضع جانباً .
- يُوضع اللوز السوداني في الزيت ويقلى لمدة ثلاث أو خمس دقائق حتى يحمّر قليلاً وينشل من الزيت .

- يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ويضاف إلى الزيت ويقلّب باستمرار حتى يذبل البصل ويحمّر قليلاً ثم يضاف السمك المقلي.
- يُضاف الثوم المدقوق ثم تضاف الصلصة والطماطم المقطعة إلى قطع صغيرة والسكر والفلفل وملح الليمون، تُقلّب المقادير كلها جيداً ثم يضاف قليل من الماء ويُترك القدر على النار لمدة ١/٤ ساعة على أن تكون النار هادئة حتى يبقى السمك على الزيت فقط. عند التقديم يُخلط اللوز مع السمك ويضاف إلى الخلطة ويقلّب جيداً ويقدّم.

الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص



بطاطس مع اللحم

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن هبر مقطع إلى مكعبات

١/٢ كأس زيت نارجين (جوز الهند)

١ ملعقة طعام نارجين مبشور

١ حبة طماطم

٢ حبتا بطاطس متوسطة الحجم

١/٤ ملعقة شاي ملح ليمون

١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع

١/٢ ملعقة طعام كزبرة ناشفة مطحونة

١ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)

زيت للقلي

ملح

الطريقة :

- يُوضع الزيت في قدر ويضاف إليه اللحم المقطّع إلى مكعبات صغيرة ويرفع على النار ثم يضاف إليه الفلفل الأحمر وجميع البهارات .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف إلى اللحم ويضاف النارجين .
- يُقلّب الجميع لمدة ١٠ دقائق على النار ثم يضاف إليه الماء الكافي لنضج اللحم ويُترك على نار هادئة ثم يضاف الملح .
- تُقشّر البطاطس وتقطّع إلى مكعبات وتُقلى في الزيت حتى تحمر عندما ينضَج اللحم ويبقى على الزيت فقط تضاف البطاطس المحمّرة وتقلّب جيداً ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الكوسا بالربيان

المقادير :

١ كيلو كوسا

١/٢ كأس ربيان ناشف مطحون (جَمْبري مجفف)

١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع

١ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)

٣ ملاعق طعام نارجين مبشور (جوز الهند)

٦ حبات طماطم

٤ فصوص ثوم مهروس

١ ملعقة طبخ زيت نارجين أو زيت ذرة حسب الرغبة

زيت للقلي

ملــح

الطريـقـة :

ـ تـُنظّف الكوسا وتـُغسل جيداً ثم تقطّع إلى حلقات رفيعة جداً .

ـ يُحمّى الزيت وتـُقلى الكوسا حتى تحمر من الوجهين وتوضع على ورق نشّاف ثم يحمّر الرُبيان في الزيت .

ـ تـُوضع الكوسا في قدر ويوضع عليها الرُبيان المحمّر والنارجين والزيت والثوم ثم الطماطم بعد أن تـُقطّع إلى قطع صغيرة والفلفل الحار والبهارات والملح وتـرفع على النار وتـُترك حتى (تتسبّك) تبق على الزيت ثم تقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

السـايـر

المـقـاديـر :

٢ بصلتان متوسطتا الحجم
١ ملعقة طبخ ربيان بحباته
أو مطحون (جمبري مجفف)
١ ملعقة طعام صلصة
١/٤ كأس زيت نارجين
(زيت جوز الهند)
١ حبة طماطم
١ حبة خيار
٦ أعواد كُرّات أخضر
٣ حبات فاصوليا خضراء
١ حبة بطاطس
٢ ملعقتا طعام طحينة
٣ ملاعق طعام نارجين مبشور
(جوز الهند)
١ ملعقة طعام فلفل أحمر
(حار) لاذع
١/٢ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)
١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون
ملـح

الطـريـقـة :

- يُوضع الزيت في قدر ثم يُقشّر البصل ويقطّع ويضاف للزيت. ويُرفع على النار ويقلب باستمرار حتى يصفر البصل.
- يُضاف الرُبيان ويقلّب لمدة دقيقة وذلك بعد نقعه في الماء وتنظيفه جيداً إذا كان بحباته تـُقشّر البطاطس وتـُقطّع بالطول وتضاف للخليط.
- تـُضاف الفاصوليا بعد أن تـُقطّع طولياً وكذلك الطماطم والخيار المقطّع طولياً والكـُرّات المقطع أيضاً إلى قطع متوسطة الحجم ويُقلّب الجميع.
- تـُضاف الطحينة والنارجين والفلفل والبهار وملح الليمون والملح والصلصة.
- يُضاف الماء المغلي حتى يغمر جميع المقادير ثم تخفف النار وبعد ١/٢ ساعة يُرفع القِدر عن النار ويسكب في زبدية (وعاء عميق) عميقة ويقدّم ساخناً.

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

لحم بالحُمَر

المقادير :

١/٢ كيلو لحم هبر مقطّع إلى مكعبات صغيرة

١/٢ كأس زيت نارجين (زيت جوز الهند)

٣ بصلات متوسطة الحجم

١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع

١/٤ ملعقة شاي ملح ليمون

١/٢ كأس حُمَر ناشف منقوع في كأس ماء (تمر هندي)

١ حبة طماطم

١/٢ ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة(بزر كزبره)

١ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ثم يوضع في قدر ويضاف إليه زيت النارجين ويُقلّب على النار باستمرار حتى يذبل البصل ويشقر لونه .
- يُضاف إليه اللحم ويقلّب جيداً . تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة جداً وتضاف إلى اللحم ويضاف إليه ملح الليمون والكزبرة والفلفل الأحمر والبهار الجاوي والملح .
- يُصفّى الحُمر بحيث يكون مقدار العصير كأساً واحداً يصب على اللحم ويوضع القدر على نار متوسطة فهادئة مع مراعاة التقليب المستمر حتى ينضُج اللحم مع إضافة الماء حسب الحاجة ويقدّم عندما يبقى على الزيت فقط.

الكمية تكفي من ٣ ــ ٤ أشخاص

اللحم بالطحينة

المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم هبر مقطّع إلى مكعبات صغيرة
- ١/٢ كأس زيت نارجين (زيت جوز الهند)
- ١ حبة طماطم
- ٣ ملاعق نارجين مبشور (جوز الهند)
- ١ ملعقة طعام طحينة
- ١ ملعقة شاي كزبرة ناشفة (بزر كزبرة)
- ١/٢ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع
- ١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون
- ١ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)
- ملـــح

الطريـقـة :

- يُوضع الزيت في القدر ويُرفع على النار وعندما يسخُن يضاف إليه اللحم المقطّع إلى مكعبات صغيرة ويقلّب جيداً لمدة خمس دقائق.
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف إلى اللحم وتضاف أيضاً الطحينة ويقلّب الجميع جيداً.
- يُضاف البهار الجاوي والفلفل الأحمر والنارجين والكزبرة وملح الليمون والملح ويضاف الماء حسب حاجة اللحم ويُترك القدر على نار متوسطة الحرارة ثم على نار هادئة حتى ينضُج اللحم (ويتسبّك) أي يبق على الزيت ثم يقدّم.

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

سُنبل البطاطس

المقادير :

٦ بصلات متوسطة
٢ ملعقتا طعام صلصة
١ ملعقة شاي سكر
٦ حبات بطاطس متوسطة
١/٤ كأس زيت نارجين (زيت جوز الهند)
١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع

ملح حسب الرغبة
١/٢ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)
زيت للقلي

الطريقة :

ـ يُوضع الزيت في قدر ثم يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ويضاف إلى الزيت ويُرفع على النار ويقلّب باستمرار حتى يصفر لونه .
ـ يُضاف إليه السكر والصلصة والملح والبهارات والفلفل الأحمر .
ـ تُقشّر البطاطس وتقطّع إلى حلقات وتُقلى في الزيت ثم تُنشل وتوضع جانباً وبعد أن يتسبّك خليط البصل بالصلصة ويبقى على الزيت تضاف إليه البطاطس المقلية ويقلّب ويقدّم في الحال حتى لا تلين البطاطس .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص



شنبل الربيـــان

المقـاديـر :

١/٤ كيلو ربيان ناشف (جمبري مجفف)

٦ بصلات

١/٢ كأس زيت نارجين (زيت جوز الهند)

٣ فصوص ثوم مدقوق

٢ ملعقتا طعام صلصة

١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون

١/٢ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع

١/٢ ملعقة شاي كزبرة ناشفة (بزر كزبرة)

١ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)

١ حبة طماطم مقطّعة إلى قطع صغيرة

ملـــح

الطـريـقـة :

ـ يُنقع الربيان الناشف في ماء لمدة ساعتين أو ثلاث ثم يُنظّف جيداً بإزالة الأرجل والخيط الأسود الموجود في الظهر.

ـ يُطحن في مطحنة كهربائية على أن لا يكون ناعماً ثم يوضع الزيت في قدر حتى يسخن.

ـ يُقشّر البصل ويقطّع إلى قطع صغيرة ويضاف إلى الزيت ويقلّب حتى يذبل ويشقّر لونه، ثم يضاف الثوم المدقوق ويقلّب لمدة ثلاث ذقائق.

ـ تُضاف الصلصة والفلفل الأحمر والكزبرة وملح الليمون والبهار الجاوي والطماطم وقليل من الماء.

ـ يُضاف الربيان ويُترك على النار حتى ينضُج ويبقى على الزيت ويقدّم.

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

سُنبل الباذنجان الأسود

المقادير :

٣ حبات باذنجان أسود متوسطة الحجم
٥ فصوص ثوم مهروس
١ حبة طماطم
١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع
١ ملعقة شاي سكر
عصير ليمونة واحدة

١ ملعقة طعام خل أسود
١/٢ كأس ماء
١/٢ كأس زيت النارجين (زيت جوز الهند)
زيت للقلي
ملـــح

الطريـقـة :

- يُوضع زيت النارجين في قدر ويضاف إليه الثوم المهروس ويُرفع على النار ويقلّب باستمرار حتى يصفر الثوم.
- تـُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة وتـُضاف إلى الثوم ثم يضاف الفلفل الحار والسكر والملح.
- يُترك الخليط على النار لمدة ٥ دقائق ثم يرفع عن النار.
- يُقطّع الباذنجان الأسود بعد تقشيره إلى حلقات ويقلى في زيت القلي من الجانبين حتى يصفر لونه ثم يرص في طبق التقديم بعد أن يصفى من الزيت جيداً.
- يُخلط عصير الليمونة مع الخل والماء وعند التقديم تـُسخّن الخلطة السابقة ويضاف إليها عصير الليمون مع الخل ثم ترش هذه الخلطة على وجه البـاذنجان ويقدّم ساخناً.

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص

عجة جاوي

المقادير :

٣ ملاعق طعام رُبيان ناشف مطحون (جَمْبري مجفف)
٤ بيضات
٣ بصلات متوسطة الحجم
١ حبة طماطم متوسطة الحجم
٢ ملعقتا طعام دقيق أبيض
١ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة شاي بهار جاوي (أول الباب)
زيت للقلي

الطريقة :

- يُقشّر البصل ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويوضع في وعاء .
- تُقطّع الطماطم إلى قطع صغيرة جداً وتضاف إلى البصل .
- يُضاف الرُبيان الناشف المنظف والمطحون ويضاف الدقيق والبهار والفلفل الأحمر والملح ثم يضاف البيض وتخفق الخلطة جيداً .
- تُشكل الخلطة على هيئة أقراص مدورة عند صبها بملعقة الطبخ في المقلاة .
- يُحمىّ قليل من الزيت في مقلاة وتُقلى العجّة على الوجه الأول مع مراعاة تغطية المقلاة ثم تُقْلَب على الوجه الآخر حتى تحمر وهكذا حتى ينتهي مقدار العجة ثم تقدّم .

ملحوظة : يُراعى أن تُصب الخلطة على سعة المقلاة وأن تكون المقلاة متوسطة الحجم أو صغيرة . يُضاف قليل من الزيت إلى المقلاة بعد قلي كل قرص من العجة .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٥ أشخاص

شُنبل البيض

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة

٦ بصلات

١ ملعقة شاي سكر

١ ملعقة شاي فلفل أحمر (حار) لاذع

١/٢ ملعقة شاي ملح ليمون

ملح حسب الرغبة

١/٢ كأس زيت نارجين (زيت جوز الهند)

الطريقة :

- يُوضع الزيت في قدر ويُرفع على النار ثم يقشّر البصل ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويضاف إلى الزيت ويُقلّب باستمرار حتى يذبل ويشقر لونه.
- يُضاف الفلفل الأحمر والسكر والملح وملح الليمون وتُترك الخلطة على النار قليلاً، يضاف قليل من الماء حسب الحاجة.
- يُقلى البيض المسلوق بحباته بقليل من الزيت وعند التقديم يقطّع البيض طولياً إلى نصفين توضع الخلطة في طبق التقديم ويُرص فوقها البيض ويُقدّم.

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص



اللحم المقلقل

المقادير :

١/٢ كيلو لحم هبر مقطّع إلى مكعبات صغيرة
٣ ملاعق طعام نارجين مبشور (جوز الهند)
١ بصلة
٣ فصوص ثوم مهروس
١ حبة طماطم
١/٢ ملعقة طعام فلفل أحمر (حار) لاذع
١ ملعقة طعام بهار جاوي (أول الباب)
١/٢ كأس زيت نارجين (زيت جوز الهند) أو زيت ذرة
ملـح

الطريقة :

ـ تُقشّر البصلة وتُبشر ناعماً وتُبشر الطماطم ثم يوضع اللحم في القدر ويضاف إليه البصل والطماطم المبشورة والزيت والثوم والبهارات المذكورة وتُرفع على النار وتُقلّب باستمرار حتى ينضُج اللحم ثم يضاف الملح .

ـ يُضاف الماء حسب الحاجة ويُترك على النار حتى يتسبّك أي يبقى على الزيت ثم يُقدّم .

الكمية تكفي من ٣ ـ ٤ أشخاص



البخـــاري

الباب السادس عشر

١ ـ الأرز البخاري
٢ ـ الفرموذة
٣ ـ المَنْتو
٤ ـ الشيشبَرَك

الأرز البخـــاري

المقادير :

١ كيلو لحم
٣/٤ ثلاثة أرباع الكيلو طماطم
٤ بصلات كبيرة
٤ كؤوس أرز
١ ملعقة طعام كمون مطحون
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
١ كأس زيت ذرة
ملـح

الطريقة :

- يُقطّع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع في قدر ثم يضاف إليه بصلة بعد أن تقطّع مع حبة الطماطم و١/٢ كمية الكمون وكمية الفلفل الأسود كلها وبعد أن تُقلّب هذه الخلطة جيداً تترك جانباً .
- يُقشّر بقية البصل ويقطع إلى حلقات رفيعة .
- يُوضع الزيت في قدر آخر ويُرفع على النار ويُترك حتى يحمى ثم يضاف البصل ويُقلّب باستمرار حتى يذبل ويصفر .
- تُضاف إليه خلطة اللحم وتُقلّب الخلطة مع البصل جيداً حتى يحمر اللحم .
- تُعصر الطماطم ويضاف العصير إلى الخليط ويضاف إليه كأسا ماء ويُترك على نار هادئة حتى ينضُج اللحم .
- يُضاف الماء المغلي حسب حاجة الأرز .
- يُغسل الأرز جيداً ويضاف إلى القدر ويترك على النار وعندما يبدأ بالتشرب (أي يظهر على وجه الأرز ثقوب) تُرش عليه بقية الكمّون ويُغطّى القدر جيداً ويترك على نار هادئة حتى ينضُج ثم يقدّم .

الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص

الفرموذة

المقادير لعمل العجينة :

٢ كأسا دقيق

٢ بيضتان

١ ملعقة طبخ سمن (كريسكو)

١ ملعقة شاي (بيكنج بودر)

ماء وملح للعجن

مقادير الحشو :

١/٢ كيلو لحم مفروم

٣ بصلات كبيرة

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

١ بيضة مخفوقة لدهن الوجه

ملح حسب الرغبة

الطريقة :

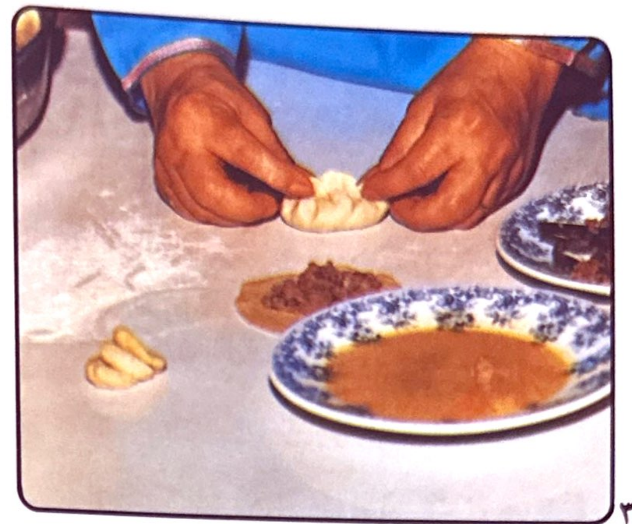
- يُوضع الدقيق في صينية وتضاف إليه البيضتان والسمن والبيكنج بودر ثم يُعجن الجميع بالماء والملح بحيث تتكون عجينة متماسكة .
- تُغطى العجينة وتُترك جانباً حتى ترتاح لمدة ساعة .
- يُقشّر البصل ويُقطّع إلى قطع صغيرة .
- يُوضع اللحم المفروم على النار لمدة دقيقتين مع مراعاة التقليب المستمر ثم يضاف إليه البصل المفروم ويقلّب البصل مع اللحم لمدة دقيقة ثم يرش الفلفل الأسود والملح ويرفع عن النار كما يمكن إضافة البصل إلى اللحم المفروم وهو نيئ تماماً (بدون وضعه على النار) .



١



٢



٣



٤

- تُقسّم العجينة إلى أقسام صغيرة وتُكوّر كور صغيرة .
- تؤخذ ثلاث كور من العجينة وتوضع على بعضها (كما في الصورة رقم ١) .
- تُرق العجينة إلى دوائر ويوضع في داخلها خلطة اللحم المفروم ثم يُطبق الطرفان على بعض وتشكل باليد على أن تصبح مستطيلة الشكل (كما في الصورة رقم ٣) .
- تدهن الصينية بالسمن .
- تُخفق البيضة جيداً ثم تؤخذ حبة الفرموذة ويغمس وجهها في البيض المخفوق (كما في الصورة رقم ٤) ثم تُرص في الصينية وهكذا حتى ينتهي مقدار العجين .
- تُخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر ثم تقدّم .

الكمية تكفي
من ٦ ــ ٨ أشخاص

المنتـــو

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم فرماً خشناً

١/٢ كيلو بصل

١ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون

ملـح

مقادير العجينة :

٣ كؤوس دقيق

١ ملعقة طعام ملح

ماء للعجن

١ بيضة

الطريقـة :

- يُوضع الدقيق في صينية وتوضع عليه البيضة والماء والملح وتـُعجن باليد جيداً حتى تصبح عجينة متماسكة .
- تـُغطّى العجينة وتـُترك جانباً لمدة ساعة حتى ترتاح .
- يُقشّر البصل ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويُضاف إلى اللحم المفروم ويُضاف إليه الملح والفلفل الأسود ويعجن جيداً ويُترك جانباً .
- تقسم العجينة إلى قسمين يؤخذ القسم الأول منها ويرق بالنشابة بحيث يصبح قطرها ٦٠ سم وسمكها ٣ مليمتر (كما هو مبين في الصورة رقم ١) .
- يُرش الدقيق فوق العجينة وتـُلف على النشابة ثم تخرج النشابة من العجينة وأثناء



١

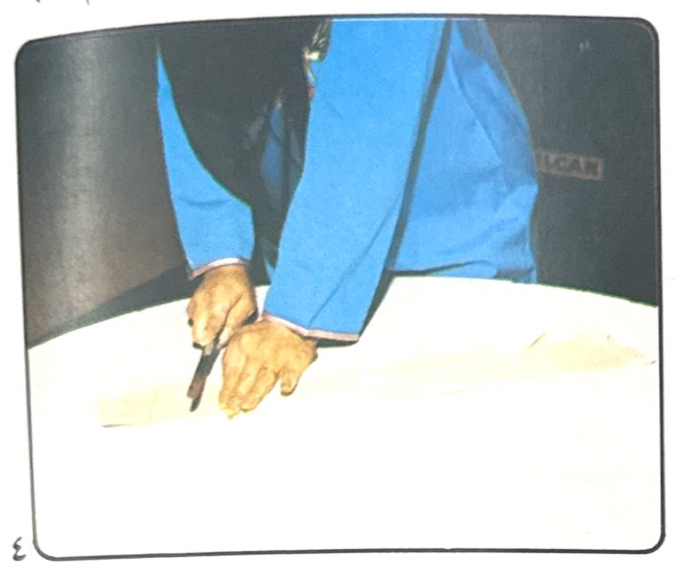


٢

تحريجها تطبق العجينة من الأمام إلى الخلف لعدة مرات حتى تنتهي العجينة (كما هو مبين في الصورة رقم ٣).

- تُقطّع العجينة إلى عشر قطع تؤخذ قطعة من العشرة وتُرق بـالطول ثم تؤخذ قطعة ثانية وترق عليها وهكذا حتى تنتهي العشر قطع.(كما هو مبين في الصورة رقم ٥).


٣


٤


٥



٦

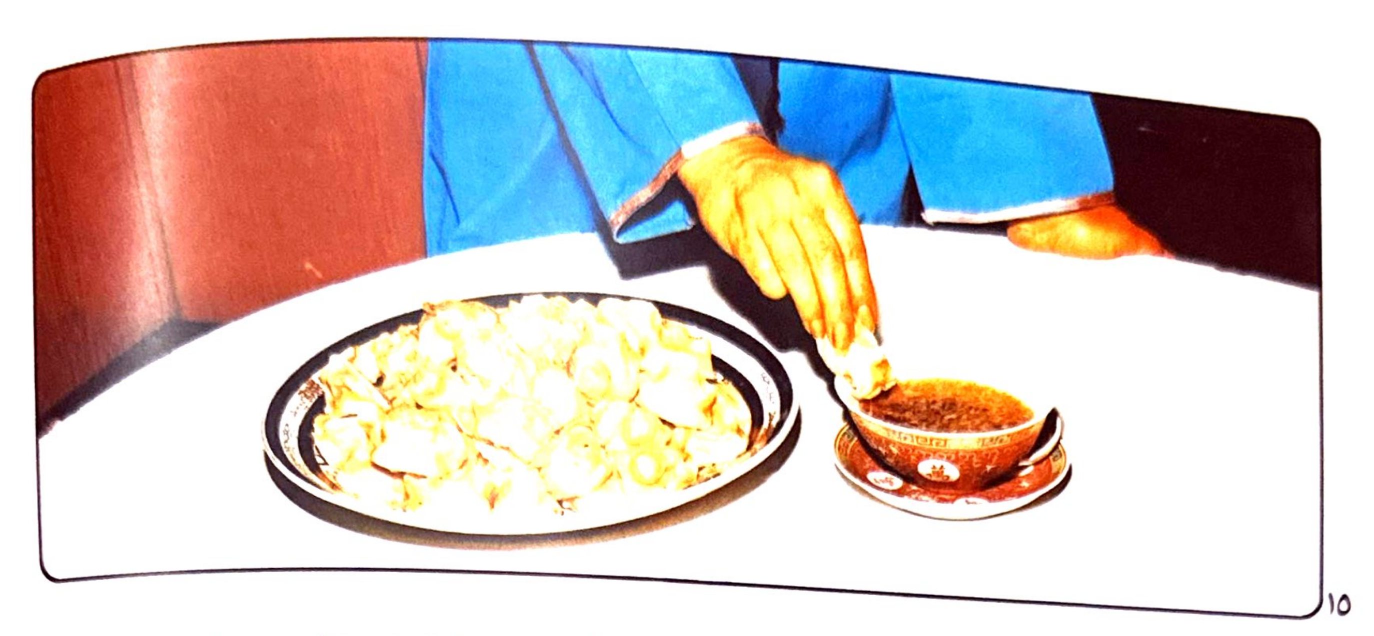

٧


٨

ـ تُقطّع العجينة مرة أخرى إلى مربعات طول ٥ سم .(كما هو مبين في الصورة ٦) .

ـ تؤخذ قطعة واحدة من العجين وتوضع في طبق ثم يوضع في داخلها قليل من الحشو وتطبّق بشكل مربع ويتابع عمل العجينة هكذا حتى ينتهي مقدار العجين . (كما هو مبين في الصورة رقم ٨) .





١٥

- يُمكن رق العجينة وعملها بطريقة أخرى دون أن تمر بالمراحل الخمس السابقة حيث تقطع العجينة إلى حبات صغيرة أكبر من حجم الكرزة بقليل ثم ترق وتحشى بالخلطة وتطبق بشكل مربع .
- يُعد القدر المخصص لعمل المنتو وتدهن طبقات القدر بالزيت أو السمن الكريسكو وتُرص حبات المنتو على الشبكات .
- يُوضع ماء مغلي مملح في القدر حتى ثلثيه ويُرش قليل من الماء البارد على الطبقة العليا من المنتو ويغطّى القدر جيداً ويرفع على النار ويُترك لمدة ٣/٤ ساعة حتى ينضج المنتو .
- تُرص حبات المنتو في طبق التقديم وتقدّم ساخنة .

سلطة المنتو :

١ ملعقة أكل خل أسود مركز

١ كأس ماء

٢ فصا ثوم مهروس

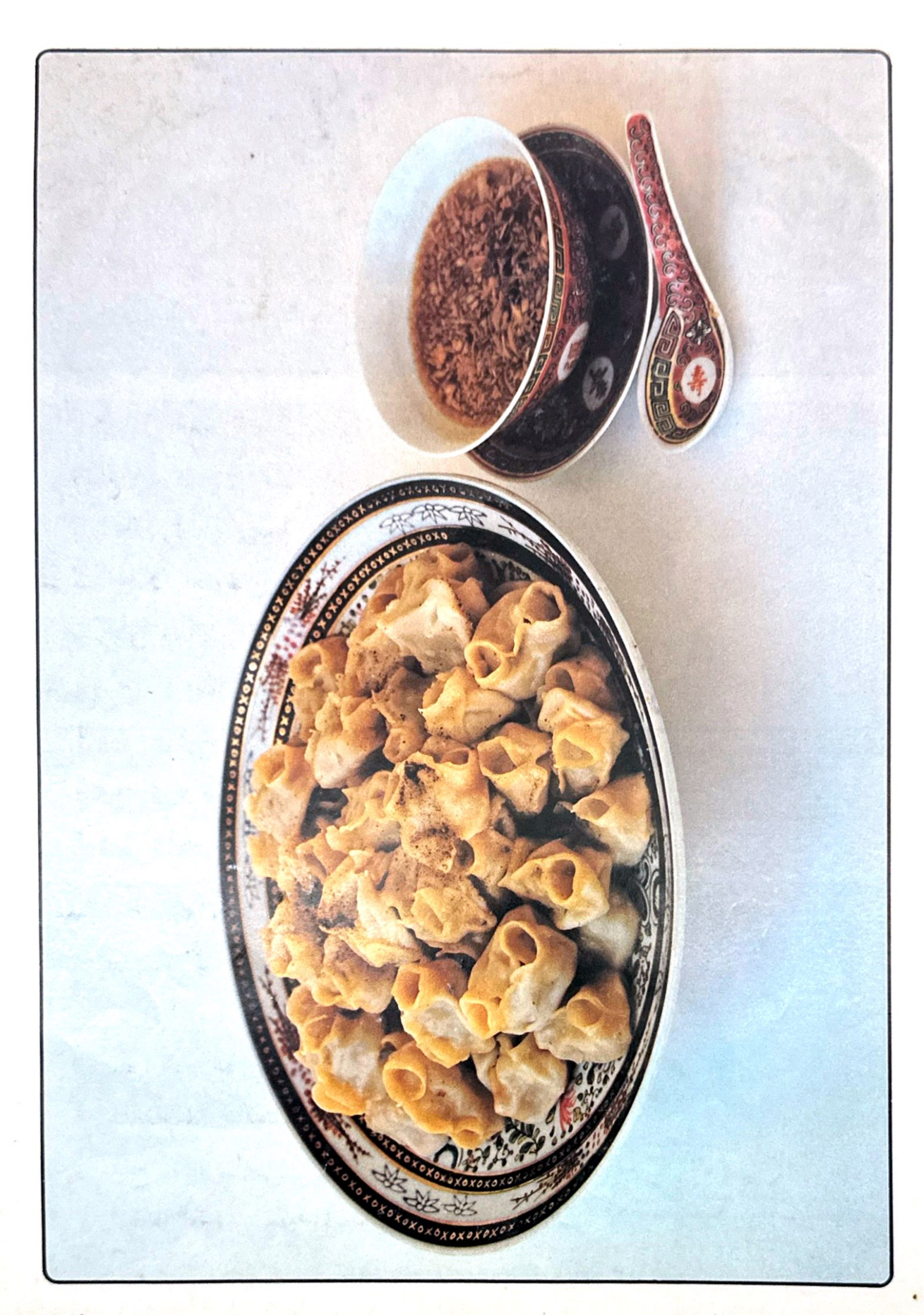
١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملح

تخلط المقادير سوية وتقدّم مع المنتو

ملحوظة : يمكن الاستغناء عن الثوم .

الكمية تكفي من ١٠ ـ ١٢ شخصاً



الشيشبرك

مقادير العجينة :

١ كأس دقيق

ماء وملح للعجن

مقادير الحشو :

١/٤ كيلو لحم مفروم

١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء

١ بصلة كبيرة مبشورة

١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

ملـح

مقادير (الشوربة) المرق :

١/٢ كيلو لحم بعظامه

٨ كؤوس ماء

١/٢ كأس زيت ذرة

١ ١/٢ كأس ونصف عصير طماطم

١/٢ حزمة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة ناعماً

الطريقـة :

- يُوضع الدقيق في صينية ويُعجن جيداً بالماء والملح حيث تتكون عجينة متماسكة يُمكن رقها ثم تـُغطّى وتـُترك جانباً حتى ترتاح .
- يُوضع اللحم المفروم في طبق ويضاف إليه البصل المبشور .



١


٢


٣


٤


٥

- تُفرم الكزبرة الخضراء فرماً ناعماً وتُغسل وتُصفّى وتضاف إلى اللحم المفروم وتُتبّل بالملح والفلفل الأسود وتُترك جانباً بعد أن تطحن جيداً.
- تُرق العجينة بالنشابة بشكل دائري قطرها ٦٠ سم (كما هو مبين في الصورة رقم ١). يُرش في داخلها دقيق ثم تُلف العجينة على النشابة (كما هو مبين في الصورة رقم ٢) ثم تُخرج منها النشابة ثم تطبق العجينة من الأمام إلى الخلف وهكذا حتى تنتهي العجينة. (كما هو مبين في الصورة رقم ٣).
- تُقطّع العجينة إلى مربعات بطول ٢ سم وهكذا حتى تنتهي العجينة (كما هو مبين في الصورة رقم ٤).
- تؤخذ قطعة من المربعات وترق طولياً (كما ورد في المتنو صورة رقم ٥) وتؤخذ مربعة أخرى وترق طولياً أيضاً فوق الأولى وهكذا حتى ينتهي مقدار العجينة ثم تقطّع إلى مربعات مرة أخرى (كما ورد في المتنو صورة رقم ٦).

- تؤخذ قطعة واحدة من المربعات ويوضع في داخلها مقدار ١/٢ ملعقة شاي من الحشو ويُطبق عليها بالأصابع من الأطراف جيداً (بشكل السَمْبوسك الفرني) ثم ترجع الأطراف إلى الخلف ويضغط على طرف العجينة أيضاً مرة أخرى (كما هو مبين في الصورة) وهكذا حتى ينتهي مقدار العجين.
- يُوضع اللحم مع العظام في قدر ويضاف إليه الزيت ويُقلّب لمدة ٣ دقائق ثم يضاف إليه عصير الطماطم ويُقلّب لمدة ٥ دقائق ثم تضاف إليه كمية الماء المذكورة وتُترك لتغلي جيداً حتى ينضج اللحم.
- تُرمى حبات الششبرك السابق صنعها في المرق وتُترك على النار لمدة ١/٢ ساعة ويُرش على الوجه الكزبرة الخضراء.
- يُمكن أخذ قطعة من العجين بحجم المشمشة وترق بالنشابة حتى تصبح رقيقة ثم يرش في داخلها دقيق وتلف العجينة على النشابة ثم تخرج النشابة من العجين مع الاحتفاظ بشكل العجين الملفوف وتقطّع العجينة إلى قطع طولية رفيعة جداً بحجم الشعيرية ثم تُفكك جيداً من بعضها البعض وتضاف إلى الششبرك وتُترك لتغلي معه حتى تنضج ويقدّم الششبرك ساخناً.

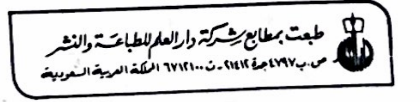
الكمية تكفي من ٦ ـ ٨ أشخاص



الفهرس العام

ل

م


طبعت بمطابع شركة دار العلم للطباعة والنشر
ص.ب ٤٧٩٧ جدة ٢١٤١٢ - ت ٦٧١٢١٠٠ المملكة العربية السعودية

محتويات الكتاب

- يحتوي الكتاب على ٣٨٥ صنفا من الأطباق السعودية رتبت في أبواب لضمان السهولة واليسر.
- اشتركت في تقديم الأصناف ستون سيدة سعودية.
- حوى الكتاب مختلف أنواع الأصناف من حساء وسلطات ولحوم وخضار ومعجنات الى الحلوى السعودية الشهيرة الى العصائر والأشربة.
- في الكتاب باب للارشادات يشرح طرق التنظيف والتقطيع وبعض الملاحظات الهامة.
- يحوي الكتاب بعض الأبواب من الأطباق المقتبسة المستوطنة في المملكة، مثل باب الجاوي والبخاري.
- معظم الأطباق تواكبها الصور الملونة التي تحرك الشهية وتحث على التجربة ومن ثم تبدأ خطوة العمل الى طبق شهي لذيذ ...

ريعه لصالح الأعمال الخيرية

السعر: ٢٠٠ ريال سعودي

٢١٠ ريال سعودي خارج الرياض



من كتابة (الوصفة) وانتهاءاً بإعداد الطبق « في مرحلة التصوير » ، ولكن كانت هناك عراقيل كثيرة مما أخر العمل وعسّر سيره ، منها محاولة (ضبط) المقادير بالنسبة لكل طبق ، وذلك لأن معظم السيدات اعتدن على طهي الطعام بدون تحديد للمقادير ، أو المكاييل ، فكانت محاولة إقناعهن بأن يجربن استعمال المكاييل من الأمور التي أسهمت في إهدار الوقت ، وانقضت ما يقرب من سنة على هذه المحاولات . .

ثم انضمت إلى لجنة تأليف الكتاب السيدة (سامية الحركان) فكان لانضمامها الأثر في دفع عجلة السير بالعمل دفعاً قوياً ، فقد ساهمت مساهمة كبيرة في الاتصال بالسيدات للحصول على أسماء الأطباق وتسجيل طريقة العمل (الوصفة) ، و و و الكثير مما يصعب سرده وتفصيله .

ومن ثم دأبت اللجنة الثلاثية على العمل ، وكان علينا أن نتفرغ تفرغاً كاملاً ، فقد كنا نعمل تقريباً ست ساعات في اليوم في فرز أسماء الأصناف ، ثم إعادة كتابة بعض (الوصفات) وتحديد المقادير ثم ، وهذا الأهم ، تطبيق بعض الأصناف ، فقد كنا نطهو بعضها بأنفسنا لكي نكون على بينة من مطابقاتها للشكل والطعم ومستوفية للمقادير .

ثم انضمت إلينا السيدة (فاطمة حجى) للإشراف على صياغة النص والتصحيح اللغوي ، وقد سرت عدوى التطوّع إلى معظم مدن مملكتنا الحبيبة فكنا نأخذ أسماء بعض الأصناف (ووصفاتها) عبر الهاتف ، ومن الأمهات والجدات أيضاً .

أما في الرياض فكنا نتسلم بعض الأطباق من الأخوات المتطوّعات معدّة وكاملة الزينة مع شرح طريقة إعدادها (الوصفة) والمقادير ، وذلك بعد أن تم التفاهم مع الجميع على المكاييل التي اعتمدت في الكتاب وهي (الكأس ، ملعقة الطبخ ، ملعقة الطعام ، ملعقة الشاي) .

أما بعض السيدات ممن فاتهن تزويدنا بطريقة عمل الصنف (الوصفة) فقد سارعن في إرسال أطباقهن معدّة ومزيّنة وجاهزة (للتصوير) وكان ذلك في المرحلة الثانية للتأليف ، بعد مرحلة تجميع وفرز وإعداد المقادير والمكاييل اللازمة . .

وهكذا امتد العمل بتأليف الكتاب ما يقرب من ثلاث سنوات حتى مراحله الأخيرة متضمناً الإشراف الكامل على طريقة إخراجه وطباعته وما يلزم لهذه المرحلة من التشاور وما يتطلب لها من دقة حرصاً منا على اللمسات الفنية الأخيرة لإطار العمل الجيد كي يظهر بالمظهر اللائق جنباً إلى جنب مع ما قدمه الكتاب من ثروة قيمة في فن الطبخ في بلادنا .

الوليد الجديد :

والآن ها هو وليدنا الجديد الذي رعيناه جنيناً وهو في عالم الأماني ثم تحول إلى ثمرة سقيناها معاً أسباب الحياة ، وأقول معاً لأنني لن أنسى كل تلك الشحنة الهائلة من التشجيع المعنوي والمادي والوجداني التي تفجرت في محيطكن سيدات بلدي فرحة بالفكرة وترحيباً بها ومشاركة في احتضانها وتبنيها ، ولا زالت كلمات بعضكن ترن في أذني سواءاً في لقائي بكن أو عبر أسلاك الهاتف في تساؤل ولهفة (متى ينتهي كتاب الطبخ ؟ نحن في انتظار كتاب الطبخ ، أحجزوا لنا نسخة من كتاب الطبخ) ، فترقبكن هذا كان يعطينا الشحنة الدافعة لمواصلة الجهد ، حتى تم بعون الله إخراج كتاب (من فن الطبخ السعودي) إلى حيز الوجود .

سلطة خيار بالطحينة

المقادير :

١ كأس طحينة

٣ ملاعق طعام خلّ

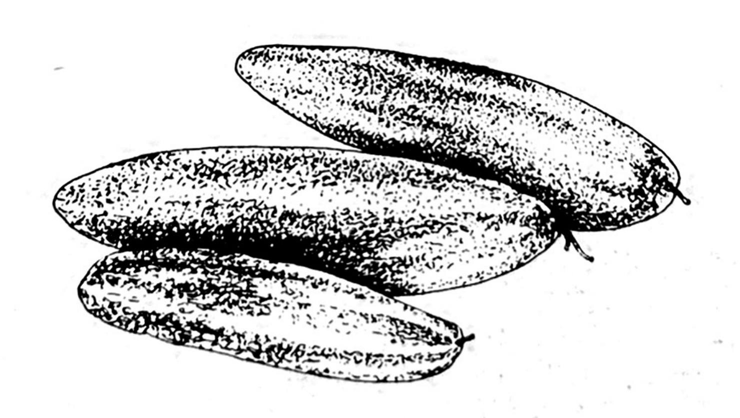
٣ خيارات

ملـح

١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون

الطريقة :

- تُحلّ الطحينة مع الخلّ والماء وتُخفق إلى أن يصبح قوامها سائلاً .
- يُضاف الملح والفلفل الأسود .
- يُقشّر الخيار ويُقطّع إلى قطع صغيرة بعد أن تنزع البذور منه أو إلى دوائر خفيفة ويُضاف الخيار إلى الطحينة ويُقلّب الجميع وتُقدّم هذه السلطة مع الأرز بالحمّص .



الكمية تكفي من ٢ ـ ٤ أشخاص

سلطة بصل بالطحينة

المقادير :

١/٢ كأس طحينة
٣ ملاعق طعام خل أسود (روح الخل)
٣ حبات طماطم
٢ بصلتان
٣ خيارات
١/٢ ملعقة طعام فلفل أسود مطحون
ملح

الطريقة :

- توضع الطحينة في وعاء عميق (زبدية) ويُضاف إليها الخلّ وتُخلط جيداً ويضاف إليها الماء بالتدريج حتى تُصبح سائلة .
- يُقطّع البصل إلى حلقات رفيعة ويُضاف إلى الطحينة .
- تُقطّع الطماطم ، ويُقشّر الخيار ويُقطّع إلى أنصاف حلقات ويُضاف هو والطماطم إلى سلطة الطحينة .
- يُضاف الملح والفلفل الأسود .
- تؤكل هذه السلطة عادة مع المشويات .



الكمية تكفي من ٤ ـ ٦ أشخاص